Path

250 nik

Clasen.

Kalte Füsse

als Krankheitsursache

von

Dr. E. Clasen

Kalte Füße

und

Kalter Fußschweiß.

Kalte Füße

und

Kalter Fußschweiß

als Ursache zahlreicher chronischer Erkältungskrankheiten

dargestellt

von

Dr. med. F. E. Clasen,
Special-Arzt für Hautkrankheiten
in Hamburg.

Frankfurt a. M.
Verlag von Johannes Alt.
1896.

Der moderne Mensch bewundert so gern sein Bild im Spiegel der Vergangenheit, um sich wieder und wieder von seiner Vollkommenheit zu überzeugen und seiner Überlegenheit über Großvaters Zeiten zu freuen. Er ist dabei manchmal wirklich der Meinung, die Vergangenheit gänzlich überwunden zu haben und in seiner geistigen Entwickelung und allen seinen Leistungen auf wissenschaftlichem und technischem Gebiet vollkommen unabhängig von der Vergangenheit dazustehen. Bei genauem Zusehen muß man aber doch sehr bald die Bemerkung machen, daß die Jetztzeit in ihrem ganzen geistigen Leben mit tausend Fasern in der Vergangenheit wurzelt; auf Schritt und Tritt begegnen einem die Reste derselben, die wie die Burgruinen am Rhein ihr verfallenes Haupt kühn in die Lüfte der Gegenwart erheben und ihren Platz in derselben behaupten, wenn gleich alles Leben längst aus ihnen gewichen ist. Ebenso sehen wir alte Sitten und Gebräuche längst vergangener Zeiten auch heute noch fortleben und alte Vorstellungen und Anschauungen fortbestehen und Geltung beanspruchen, als könnte es gar nicht anders sein.

Wohl auf keinem Gebiete geistigen Lebens hat

sich mehr aus dem Ideenkreise längst hinter uns liegender und im übrigen auch geistig längst überwundener Zeiten herübergerettet, als auf dem der Medicin, oder vielmehr dem der Vorstellungen der Leute über das Kranksein und über das Wesen der Krankheit. Wie sich unsere Altvordern die Krankheit als ein böses, dem Menschen feindliches Wesen vorstellten, als einen unheimlichen Dämon, davon giebt unsere Sprache noch heute ein getreues Abbild. Die Krankheit „befällt" den Menschen, sie „tritt nach außen" oder sie „bricht aus" oder umgekehrt sie „tritt zurück" (durch äußere Heilmaßregeln oder durch „Erkältung" gleichsam von der Oberfläche verscheucht) oder was noch schlimmer ist, sie „wirft sich auf die inneren Teile", wie das bei manchen inneren Krankheiten passieren konnte. Die „bösen Säfte wollten eben nach außen" und hinderte man sie daran, dann richteten sie sicher irgendwo im Innern unsägliches Unheil an. Weil die Krankheiten böse Wesen waren, so konnte man ihnen vielfach durch Beschwörungen und „Besprechen" beikommen, und so lassen denn noch heute im Übrigen für hochgebildet gehaltene Leute sich „die Rose besprechen," ebenso Warzen und Blutungen und dergleichen. Das Besprechen wird aber merkwürdigerweise nur angewandt bei Krankheiten, die nach allgemeiner ärztlicher Erfahrung der Regel nach früher oder später „von selbst" vorübergehen, auch ohne Besprechen. Die „Rose," d. h. die Kopf- und Gesichtsrose ist, wie wir

wissen, eine Wundkrankheit, die ihre Entstehung der unbeabsichtigten und unbewußten Einimpfung einer bestimmten Sorte von „Pilzen“ d. h. kleinster mikroskopischer Lebewesen in eine ganz unbedeutende und unbeachtete Wunde verdankt. Gewöhnlich geht sie von der Schleimhaut der Nase aus und wird hier durch Kratzen mit dem Fingernagel in einen kleinen Schleimhautriß eingeimpft. Erfahrungsgemäß heilt nun diese Wundvergiftungskrankheit in vier bis sieben, höchstens neun Tagen. Der Laie erkennt sie in der Regel erst am dritten oder vierten Tage und wenn sie dann drei Tage lang täglich einmal „besprochen“ ist, dann hat sich die wunderbare Heilkraft des Besprechens wieder einmal glänzend bewährt, wenigstens in den Augen des Laien, der die Verhältnisse nicht durchschaut. Bei der gewöhnlichen Wundrose dagegen und bei dem Wochenbettfieber — genau genommen eine Wundrose der inneren Teile — fällt Niemandem ein, seine Zuflucht zum „Besprechen“ zu nehmen, obgleich diese beiden Krankheiten durch denselben Pilz hervorgerufen werden wie die Gesichtsrose; denn hier liegen die Verhältnisse weit ernster und das Besprechen würde einfach versagen. — Mit dem „Blutstillen“ durch Besprechen liegt die Sache ganz ähnlich. Jede Blutung, die nicht in kurzer Zeit zum Tode führt, kommt nach ärztlicher Erfahrung früher oder später zum Stehen, man mag thun oder lassen, was man will, man mag besprechen oder nicht.

Hatte man einmal die Idee, die Krankheit ſei ein böſer Dämon, der auf verſchiedene Art und unter mannigfachen Erſcheinungen an der Hautoberfläche den Körper verlaſſe, ſo lag allerdings nichts näher, als äußerlich ſichtbare Schäden möglichſt unbehelligt zu laſſen, denn man hätte ja ſonſt dies unfaßbare Weſen durch ſolche zur Unzeit vorgenommenen Heilungsverſuche am Verlaſſen des Körpers verhindert und es förmlich gezwungen, ſich in das Innere desſelben zurückzuziehen und „ſich auf edlere Teile zu werfen.“ Bei derartigen Vorſtellungen verſtand es ſich dann von ſelbſt, daß man eine ganze Anzahl von äußeren Krankheiten, wie Flechten, offene Beinſchäden, Fußſchweiße, nicht glaubte heilen zu dürfen. Durch dieſe äußeren Schäden trat ja die „Schärfe im Blut“ nach außen, ein Vorgang, den man nicht ſtören durfte, ſollte nicht alles mögliche Verderben für den Betreffenden daraus erwachſen. — Daß auch die Haut, wie jedes andere Körperorgan für ſich erkranken könne, unter Abſonderung ſichtbarer Krankheitserzeugniſſe in Geſtalt von Flüſſigkeiten oder Eiter oder unter Bildung von Kruſten, das kam den Leuten gar nicht in den Sinn, ebenſo wenig wie die Überlegung, daß der an einer derartigen Krankheit Leidende bis dahin ganz geſund geweſen war und nicht die leiſeſten Spuren von Krankheit oder von „böſen Säften“ oder „Schärfe im Blut“ gezeigt hatte, die hätten „heraus müſſen.“

Das Merkwürdigste bei alle dem war aber doch der Umstand, daß alle diese Krankheiten, die man nicht „unterdrücken" und nicht heilen durfte, für die ärztliche Kunst einer früheren Zeit eben einfach unheilbar waren. Selbst wenn ein Arzt also die frevelhafte Absicht sollte gehabt haben, eine dieser Krankheiten zu heilen, es wäre ihm ein Ding der Unmöglichkeit gewesen. Man geht darum wohl nicht sehr weit fehl, wenn man zwischen diesen altüberkommenen Anschauungen über die hierher gehörigen Krankheiten und dem Unvermögen, sie zu heilen, einen gewissen Zusammenhang vermutet und das um so mehr, wenn man sich an die würdevolle Unfehlbarkeitsstellung unserer ärztlichen Vorfahren erinnert und daran, wie eifrig sie darauf bedacht waren, ihr ärztliches Ansehen unter allen Umständen aufrecht zu erhalten. Die im Volk herrschenden Vorstellungen über diese Krankheiten und die eigene Unfähigkeit, sie zu heilen, kamen sich so zu sagen auf halbem Wege entgegen. Kann man sich da noch wundern, wenn die Ärzte der alten Schule Vorstellungen, die ihnen so treffliche Dienste leisteten, durch ihr eigenes Ansehen stützten und ihnen zu einer unverdienten Dauerhaftigkeit verhalfen?

Es möge hier davon nur ein Beispiel statt vieler gegeben werden. Zu den Krankheiten, die man nicht heilen durfte, weil sie sonst, nach innen schlagend, heilloses Elend anrichteten, gehörte auch die Krätze.

In den Dreißiger Jahren unseres Jahrhunderts entdeckte dann Professor Küchenmeister die Krätzmilbe, ein kleines, mit bloßem Auge als weißes Pünktchen sichtbares Tierchen mit acht Beinen, deren jedes in eine feine Borste ausläuft. Dies Tierchen gräbt sich in der Oberhaut des Menschen Gänge wie der Maulwurf im Garten und veranlaßt durch die Massenhaftigkeit seines Auftretens am Körper diejenige Hautkrankheit, die man jetzt als „Krätze" bezeichnet. Man lernte nun bald, dies Ungeziefer — denn als etwas anderes kann man diesen, in der Haut des Menschen sich ungebeten ansiedelnden Gast doch nicht bezeichnen — durch ganz einfache Mittel in seinen Gängen töten und sah damit die Krätze ohne Weiteres abheilen, selbstverständlich, ohne daß je einem Geheilten ein Nachteil daraus erwachsen wäre. Wie sollte das auch geschehen, nachdem die Krätzmilben getötet waren und wohin hätten sie nach ihrem Tode „zurücktreten" und Unheil anrichten sollen? Seitdem man also diese einst so gefürchtete Krankheit kennen und in Folge davon auch heilen gelernt hat, denkt Niemand mehr an die Gefahren ihres „Zurücktretens" oder daran, daß ihr Vorhandensein als eine Art Sicherheitsventil zu betrachten wäre, durch das sich der Körper der (vor der Ansiedelung der Krätzmilben auf der Haut überhaupt gar nicht bemerkten) „bösen Säfte" entledigte und so sich vor anderen Krankheiten schützen könnte.

Mit offenen Beinschäden ist es nicht anders, wie

grade ich aus langjähriger Erfahrung zu sagen vermag, nachdem ich so manches scheinbar unheilbare Beingeschwür vermittelst des sogenannten Leimverbandes geheilt und die Geheilten und dem Leben Wiedergegebenen Jahre lang nachher beobachtet habe.

Vor den Fortschritten der ärztlichen Kunst zerfallen diese aus alter Zeit verbliebenen Trümmer medicinischen Aberglaubens geräuschlos in ihr verdientes Nichts, aber wenn man nicht von ärztlicher Seite kräftig nachhilft, so bilden sie doch immer noch einen Stein des Anstoßes und ein nicht zu unterschätzendes Hindernis für die Verbreitung gesunder medicinischer Anschauungen, die zahlreichen Kranken Befreiung von ihrem Leiden und Genesung von ihrer Krankheit bringen würden.

Zu den Leiden nun, welche einer alten Ueberlieferung zufolge gleichfalls nicht geheilt werden dürfen, gehört auch der bereits erwähnte **Fußschweiß**. Nicht bloß aus dem Munde von Laien, sondern auch in manchen populären Schriften und Conversationslexikas, die doch meist von Ärzten geschrieben werden, kann man ganz unheimliche Schilderungen von den Folgen der Unterdrückung der Fußschweiße hören. So heißt es in dem bekannten „Hauslexikon der Gesundheitslehre für Leib und Seele“ von Dr. Klencke in der 1880 erschienenen siebenten Auflage noch, daß „ein unterdrückter oder unverständiger Weise absichtlich vertriebener Fußschweiß in der Regel Haut-, Lungen-, Augen- und

Leberkrankheit, oft auch ein tötliches Versetzen der im Fußschweiß vorhandenen eigentümlichen Stoffe in Gehirn und Rückenmark zur Folge hat.“ Unter solchen Umständen kann es einem fast als ein Frevel erscheinen, auch nur daran zu denken, den Fußschweiß heilen zu wollen. Aber der Fußschweiß ist, wie wir noch sehen werden, andererseits ein so ernsthaftes Leiden, daß man ernstlich fragen muß, ob diese Behauptungen auf Wahrheit beruhen, ob das nicht Alles Ausgeburten eines tollen medicinischen Aberglaubens einer längst hinter uns liegenden Zeit sind? Eins muß wenigstens sehr stutzig machen gegenüber diesen weitgehenden Behauptungen von den unheilvollen Folgen der „Unterdrückung“ der Fußschweiße: Dr. Klencke und seine Zeitgenossen waren auch beim besten Willen gar nicht imstande, einen Fußschweiß zu heilen oder zu „unterdrücken;“ woher kannten sie denn diese vermeintlichen bösen Folgen „unverständiger Weise absichtlich vertriebener Fußschweiße“, die sie niemals gesehen haben konnten? Eine Spezialwissenschaft der Hautkrankheiten gab es damals noch nicht und man stand den Hautkrankheiten oder „Flechten“ ziemlich ratlos gegenüber. Seitdem nun aber dieser neue Zweig der Heilkunde zu blühendem Gedeihen herangewachsen ist, und seitdem man gelernt hat, Flechten und Krätze und Fußschweiße zu heilen, hat noch kein Arzt von den gefürchteten schlimmen Folgen der Heilung dieser Krankheiten etwas gesehen

oder erlebt. Die Genesenen sind vielmehr ihrer Gesundheit froh geworden sowie der Befreiung von dem Banne abergläubischer Vorstellungen, die nicht minder auf ihnen gelastet haben mochten wie die Krankheit selber.

Im Grunde genommen widerspricht es auch zu sehr aller vernünftigen Überlegung, daß es Krankheiten — und wohlgemerkt immer grade die unheilbaren — geben sollte, die einen Schutz vor anderen Krankheiten gewähren könnten, und es möchte schwer halten, einen Arzt aufzufinden, der auch nur ein einziges Beispiel dieser Art erlebt hätte. Desto öfter aber sieht der Arzt das Gegenteil, daß nämlich *eine* Krankheit den Anlaß giebt zu weiteren Erkrankungen. Man sieht außerordentlich häufig ein Magengeschwür entstehen bei einer Bleichsüchtigen, Herzfehler bei einem früher an Gelenkrheumatismus Erkrankten, Hautkrankheiten nach Krätze, chronische Erkältungen aller Art nach eingewurzelten Fußschweißen. Jedwede Krankheit ist doch eben eine Störung der Gesundheit, die die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen andere krankmachende Einflüsse beeinträchtigen und mindern muß und schon aus diesem Grunde muß das ärztliche Bestreben mit Notwendigkeit darauf gerichtet sein, *jede* Gesundheitsstörung, wo sie auch immer sich finden mag, zu beseitigen und jede Krankheit zu heilen und womöglich den Zustand völliger Gesundheit wiederherzustellen. Dies Verfahren entspricht

nicht nur dem jedem Menschen inne wohnenden natürlichen Gefühle, sondern es rechtfertigt sich auch durch seine tausendfältige ärztliche Erfahrung, die aus der Heilung vorhandener Krankheiten noch nie Gefahren für die Gesundheit entstehen sah.

Gehört nun aber nach der populären Anschauung der Fußschweiß zu jenen heilsamen Krankheiten, die man ohne Gefahr für Leben und Gesundheit nicht „unterdrücken" d. h. heilen darf, so muß man, wenn man es unternimmt, seine Heilung zu empfehlen, notwendigerweise nicht nur den Beweis liefern, daß dieselbe ohne Gefahr zu bewerkstelligen sei, sondern vor allen Dingen, daß der Fußschweiß selbst ein so ernsthaftes Übel sei, um ein solches Vorhaben zu rechtfertigen.

Nur sehr allmählich wird es gelingen, Leute, die einmal in der Vorstellung von der Schädlichkeit der „Unterdrückung des Fußschweißes" aufgewachsen sind, von der Haltlosigkeit ihrer Anschauung zu überzeugen. Sie haben so oft und viel von „Haut-, Lungen-, Leber-, Augen- oder Gehinkrankheiten" bei früheren Schweißfüßlern gehört, daß sie jeden einzelnen Fall dieser Art ohne Weiteres als Beweismittel für ihre Ansicht in Anspruch nehmen, ohne zu bedenken, daß alle diese Krankheiten auch vorkommen bei Menschen, die vorher nicht mit Fußschweißen zu thun hatten, und ohne zu beachten, daß in allen diesen Fällen von einer „Unterdrückung" des Schweißes keine Rede sein kann, nicht

nur, weil alle diese Kranken sicher ihre Hand nicht dazu geboten hätten, sondern hauptsächlich, weil bis jetzt überhaupt keine Mittel und Wege zur Unterdrückung des Fußschweißes bekannt waren. Und dennoch liegt in der Anschauung von dem Zusammenhang dieser Krankheiten mit dem Fußschweiß ein Körnlein Wahrheit, wenn auch in ganz anderer Richtung, als die landläufige Meinung es will. Es ist ganz richtig, daß Leute, die früher lange Zeit an starkem Fußschweiß litten, später mit einer der vielen Krankheiten zu schaffen haben, die wir in der Folge noch als die Folgeerscheinung des kalten Fußschweißes werden kennen lernen. Aber es ist ein Irrtum, zu glauben, das sei geschehen, weil der Fußschweiß aufgehört habe. Denn thatsächlich hat der Fußschweiß in diesen Fällen nicht aufgehört, sondern er besteht noch fort als sogenannter „kalter" Fußschweiß. Die Sache erklärt sich leicht, wenn man weiß, daß der Fußschweiß unter verschiedenen Formen auftritt, daß sich das Gepräge desselben im Laufe der Zeit völlig ändern kann, indem die Menge des Schweißes großen Schwankungen unterworfen ist. Bei den meisten Schweißfüßlern ist die Schweißmenge zeitlebens eine äußerst geringe, sie leiden eben am „kalten" Fußschweiß; bei manchen vermehrt sie sich dagegen in den Jünglings- und Mannesjahren in gewaltigem Maße und man spricht dann vom „warmen" Fußschweiße, weil im Gegensatz zu jener andern Form der Fuß sich dabei durch eine

hohe Temperatur auszeichnet. Im gewöhnlichen Leben wird eben nur diese letztere für die Gesundheit gänzlich unschädliche Form als „Fußschweiß“ bezeichnet und anerkannt, während der wirklich gesundheitsgefährliche Zustand des kalten Fußschweißes überhaupt der Beachtung nicht für wert gehalten wird. Es geht ja in der Regel so, daß die große Menge nur auffallende Erscheinungen ihrer Aufmerksamkeit würdigt und nur das fürchtet, was einen starken Eindruck auf die Sinne macht. Für unscheinbare, ganz unbemerkt in der Stille wirkende Kräfte und für den verborgenen, nicht vor aller Augen liegenden Zusammenhang der Thatsachen hat sie weder Auge noch Ohr. So geht es auch hier. Den unschuldigen, wenn auch sehr in die Augen fallenden warmen Fußschweiß macht sie verantwortlich für all das Unheil, das allein dem allerdings ganz unscheinbaren, aber desto gefährlicheren und regelmäßig nach dem Verschwinden des warmen zurückbleibenden kalten Fußschweiß seine Entstehung verdankt. Erkrankt nun so ein Fußschweißler, so erinnert er sich sehnsüchtig an die schöne Zeit des früheren reichlichen Fußschweißes und seine damalige ungetrübte Gesundheit und bringt seine jetzige Krankheit in Zusammenhang mit dem Verschwinden desselben. Es ist ja auch nur zu natürlich, daß Jemand, der früher mit so massenhaften Schweißen behaftet war, die Kleinigkeit von Schweiß, mit der er jetzt zu thun hat, überhaupt gar nicht als Fußschweiß anerkennt,

und wirklich der Meinung ist, sein früherer Fußschweiß habe vollkommen aufgehört. Seine Krankheit hat nun aber thatsächlich ihre Ursache nicht in dem Verschwinden des Fußschweißes, sondern grade umgekehrt darin, daß derselbe immer noch vorhanden ist und zwar grade in der für die Gesundheit so gefährlichen Form des kalten Fußschweißes. Man begegnet also auch hier wieder wie so oft auf dem Gebiete der Medicin und Naturwissenschaften einer falschen Deutung vorhandener Thatsachen, aus der sich jedoch mit einiger Geduld der wahre Kern herausschälen läßt.

Die wichtigere Seite unserer Aufgabe dürfte jedoch der Nachweis sein, daß der Fußschweiß wirklich ein so ernstes Übel ist, um seine Beseitigung unter allen Umständen zu rechtfertigen. Dieser Nachweis wird übrigens nicht schwer fallen, denn die in Begleitung und als Folgen desselben auftretenden Beschwerden liegen so offen auf der Hand und die Gefahren für die Gesundheit sind so groß, daß man sich wundern muß, wie Alles das so lange übersehen werden konnte.

Obwohl die nächsten Folgen des Fußschweißes ebenso wie die des Handschweißes rein örtlicher Natur sind, pflegen sie dem daran Leidenden doch größere Beschwerden zu verursachen, als der Fernerstehende ahnt. Wie beredt spricht das aus dem folgenden, hier im Auszuge mitgeteilten Brief: „Soweit ich zurückzudenken vermag, habe ich an diesen schrecklichen Hand- und

Fußschweißen laboriert. Dabei waren mir die Schweißhände immer noch peinvoller, als die Schweißfüße, da mich diese nicht in so störender Weise belästigten wie jene. Eigentlich vermag nur ein Leidensgenosse nachzufühlen, welche Widerwärtigkeiten und welches Herzeleid solche Handschweiße bedingen. Es hat mich oft ein wahrer Ingrimm gepackt, wenn ich, einem Bekannten mein Leid klagend, immer wieder den gut gemeinten, aber nicht von dem leisesten Verständnis zeugenden Rat hören mußte: „Nun, was ist denn da weiter so schlimm? Da nimmt der Mensch sein Taschentuch und trocknet seine Hände ab!“ Ich hätte ja ohne Aufhören meine Hände abtrocknen und in kurzer Zeit ein Dutzend Taschentücher und mehr triefend naß machen können. Aber es hätte mir nicht einmal etwas geholfen. Die Hände wurden nicht trocken durch das Abtrocknen. Ich hatte glühend heiße Hände und der Schweiß stand in Perlen in der Hand und an den Fingern, die bald zusammenliefen und herunterrannen, wie im Winter das Wasser an den beschlagenen Fensterscheiben herunterrieselt. Oder meine Hände waren bloß feucht aber dabei dann auch eiskalt. — Welche Not hatte ich als Knabe mit meinen Schularbeiten, meinen Schreibheften und meinen Büchern! Alles sah entsetzlich unsauber und für Andere ekelerregend aus und machte selbstverständlich einen höchst ungünstigen Eindruck. Es läßt sich leicht denken, welche Erbitterung Vorwürfe

und schlechte Schulzeugnisse in mir hervorrufen mußten, denn allem Fleiß und aller Vorsicht zum Trotz konnte ich es nie auch nur zu einiger Anerkennung bringen und mußte mich stets zu den weniger guten Schülern rechnen lassen. Später, als ich das Polytechnikum besuchte, wurde die Sache nicht besser. Überall, sowohl bei den praktischen Arbeiten, wie im Umgang mit meinen Studienfreunden mußte ich mir, durch mein Übel gezwungen, die größte Zurückhaltung auferlegen und von ferne stehen. Beispielsweise konnte ich keine stählernen Meßinstrumente anfassen, die nicht nach kurzem verrostet wären. — Mit ängstlicher Sorgfalt weicht man jedem harmlosen Händedruck, ja, jeder Berührung aus, um nur dem peinvollen Gefühl aus dem Wege zu gehen, das einen überkommt, wenn man sehen muß, welchen Schreck und selbst Abscheu andere bei der Berührung der klebrignassen heißen Hände oder zu andern Zeiten der feuchtkalten Froschhände erfaßt. — Dazu kommt noch die furchtbare Störung, die das Leiden für alle Berufsarbeiten mit sich bringt, denn alles was man mit den Händen anzugreifen gezwungen ist, trägt die unaustilgbaren Spuren der schwitzenden Finger. Kaum einen Brief konnte ich schreiben, der nicht die unverkennbaren Merkmale der schwitzenden Finger an sich getragen hätte. — Ist es da ein Wunder, wenn so ein Leiden niederdrückend auf das Gemüt und höchst ungünstig auf den Charakter einwirkt? Man mag wollen

oder nicht, man wird zum menschenscheuen Einsiedler. Denn überall fühlt man sich zurückgestoßen, und in der steten Angst, es könne Jemand durch Berührung der Hände oder den üblen Geruch der Strümpfe dahinter kommen, woran man leidet und was man doch vor aller Welt verbergen möchte, wird man ganz von selbst zum menschenscheuen Sonderling."

„Es läßt sich begreifen, daß ich unter solchen Umständen alles gethan habe, um von meinen Leiden befreit zu werden, die mir das Leben zur Qual machten. Jahre lang habe ich alle möglichen Ärzte zu Rate gezogen, darunter die berühmtesten Universitätsgrößen, leider immer wieder ohne den geringsten Erfolg, sodaß ich schon jede Hoffnung aufgegeben hatte."

Diesem Brief, der des gleichzeitig bestehenden Fußschweißes nur nebenbei gedenkt, weil die dadurch bedingten persönlichen Widerwärtigkeiten in diesem Fall nicht entfernt an das beweglich geschilderte Elend des Handschweißes heranreichten, wäre nur noch die Bemerkung hinzuzufügen, daß der Schreiber in der Folge doch noch geheilt worden ist. Man kann nur bedauern, daß er nicht gleich auch eine Beschreibung der Leiden des Schweißfüßlers gegeben hat, die nicht minder groß sind. Die Schilderung des eigenen Leidens fällt immer anschaulicher und lebendiger aus, als wenn ein der Sache selbst ferner Stehender es versucht. Der Fußschweiß macht seine Wirkungen nach zwei Seiten hin

geltend, zunächst in den direkt davon ausgehenden Unannehmlichkeiten und sodann — und das ist hier entschieden die Hauptsache — durch seine verhängnisvolle aber den Wenigsten bekannte Beeinträchtigung der Gesundheit.

Doch bevor die Darstellung darauf näher eingehen kann, wird es notwendig sein, sich über die **Verhältnisse bei der Entstehung des Schweißes** etwas näher zu unterrichten. Wie die Schweißabsonderung überhaupt, so ist auch das Schwitzen der Füße in letzter Linie von dem Einfluß des Nervensystems abhängig. Man wird sich am Besten klar darüber, was das heißt, wenn man sich an Vorkommnisse erinnert, deren Abhängigkeit vom Nervensystem noch viel unverkennbarer ist, wie z. B. der Angstschweiß oder das Weinen. In beiden Fällen werden unter einer bestimmten, durch eigenartige Gemütserregung veranlaßten Einwirkung vom Nervensystem her bestimmte Flüssigkeitsabsonderungen zu Wege gebracht, einmal von Seiten der Schweißdrüsen, das andere Mal von Seiten der Thränendrüsen.

Der Schweiß entsteht in den sogenannten Schweißdrüsen, einfachen, schlauchförmigen Drüsenapparaten, deren feine Mündungen als kleine Hautporen Jedermann bekannt sind. Man denke sich einen ganz dünnen, langen Schlauch von der Dicke eines Spinnewebfadens und $^1/_2$ cm lang, zu $^2/_3$ einer Länge zu einem rundlichen

unregelmäßigen Knäuel zusammengepackt und in die obersten Schichten des Unterhautzellgewebes eingebettet, während das letzte Drittel als Ausführungsgang durch die Lederhaut und Oberhaut an die Hautoberfläche verläuft, wo er mit einer leicht erkennbaren trichterförmigen Öffnung mündet. An heißen Tagen kann man an den kleinen in Reih und Glied stehenden Schweißtröpfchen leicht beobachten, wie diese letzteren auf den kleinen Hautleisten an der Innenfläche von Hand und Fingern in regelmäßigen Abständen angeordnet sind. Ihre Größe ist verschieden je nach ihrem Standort; zur mächtigsten Entwickelung gelangen sie in den Achselhöhlen, wo sie so dicht gedrängt stehen, daß sie eine zusammenhängende Schicht unter der Haut bilden. Nach den mancherlei angestellten Untersuchungen verschiedener Autoren verteilen sich die Schweißdrüsen ungemein verschieden über die Körperoberfläche. Auf einem Quadratzoll Rückenhaut zählt man 400 Schweißdrüsen, in der Hohlhand und Fußsohle dagegen 2500; ihre Gesamtsumme am ganzen Körper beläuft sich nach genauen Rechnungen auf etwa $2^1/_2$ Millionen. Denkt man sich diese Schweißdrüsenschläuche aufgerollt und aneinandergereiht, so ergiebt sich bei einer ungefähren Länge eines Drüsenschlauches von $^1/_2$ cm eine Gesamtlänge von $12^1/_2$ Kilometer (über $1^1/_2$ deutsche Meilen). Diese großen Zahlen lassen es begreiflich erscheinen, wie die Schweißabsonderung dann, wenn die ihrer Ent-

stehung günstigen Bedingungen zusammentreffen, eine ungemein reichliche sein muß. Von Professor Ranke wissen wir, daß er durch ein nur 17 Minuten dauerndes Schwitzbad über $2^1/_2$ Kilo verloren hat, eine Angabe, die wohl glaublich erscheint, wenn man daran denkt, daß die Kleidung der Erntearbeiter manchmal gradezu von Wasser trieft. Zu andern Zeiten, namentlich in der kalten Jahreszeit, stellen die Schweißdrüsen ihre Thätigkeit oft auf längere oder kürzere Zeit gänzlich ein, wie sich das bei der Aufgabe der Schweißdrüsen von selbst versteht. Der Schweiß ist nämlich ein ungemein wichtiges Mittel zur Aufrechterhaltung der normalen Körpertemperatur oder genauer ausgedrückt, ein ungemein wichtiges Abkühlungsmittel; er dient eben als eine Art Sicherheitsventil zur Verhütung einer übermäßigen Erwärmung des Körpers und des Blutes, bei der sonst die wichtigsten Lebensfunktionen bedroht wären. Sobald die Eigenwärme des Körpers eine gewisse Höhe erreicht hat und eine weitere Erhöhung derselben schädlich für den Organismus sein würde, wird uns selbst unbewußt, vom Gehirn aus durch Vermittlung des Nervensystems der Schweißapparat in Thätigkeit gesetzt, indem gleichzeitig ein starker Blutzufluß zur Haut und namentlich zu den Schweißdrüsen beginnt. Die Haut bedeckt sich alsbald je nach der Körperwärme einerseits und der Luftwärme andererseits mit mehr oder minder reichlichem Schweiß,

der sofort die nötige Abkühlung zu Wege bringt. Die Schweißdrüsen haben also unter normalen Verhältnissen nur dann in Thätigkeit zu treten, wenn der Körper der Abkühlung bedürftig ist, woraus sich die Monate lang dauernde Unthätigkeit derselben in unserem Klima nur gar zu leicht erklärt. Man hat demnach den Schweiß lediglich als ein natürliches Abkühlungsmittel zu betrachten.

Ja, woher denn aber und wozu die Hand- und Fußschweiße? wird man fragen. Diese Frage läßt sich ebenso leicht und ebenso schwer beantworten wie die nach der Ursache unzähliger anderer Krankheiten. Denn etwas anderes, als eine Krankheit ist diese Art örtlicher Schweiße doch nicht. Wir wissen eben, daß die letzte Ursache der Schweißabsonderung in einer Einwirkung von Seiten des Nervensystems auf die Schweißdrüsen beruht, aber der Anreiz, der die Nerven veranlaßt, die krankhafte Schweißabsonderung der Handflächen und Fußsohlen herbeizuführen, ist uns dabei unbekannt geblieben; ebenso wie bei so vielen anderen von dem Nervensystem ausgehenden Störungen. So entstehen Sinnestäuschungen, wenn das Auge in Folge unbewußter Reizungen des Sehnerven Gestalten wahrzunehmen oder wenn das Ohr Töne zu hören glaubt, die in Wirklichkeit nicht vorhanden sind und man spricht in solchen Fällen von Gehör- und Gesichtshallucinationen. Derartige Vorgänge werden dem

Verständniß ungemein viel näher gebracht durch einen ziemlich allgemein bekannten Vorgang, den in der einen oder anderen Weise wohl schon Jeder erlebt hat. Wenn man sich recht lebhaft eine Mahlzeit scharf gewürzter Speise wie z. B. Mixed Pikles, scharfe Essiggurken vergegenwärtigt, so „läuft Einem sofort das Wasser in Munde zusammen.“ Die Speichelabsonderung tritt also ein auf einen rein in der Vorstellung, nicht aber in der Wirklichkeit vorhandenen Nervenreiz.

In ähnlicher Weise muß auch die Entstehung des Fußschweißes auf dauernd einwirkende nervöse Einflüsse zurückgeführt werden, wenn man auch über den Anstoß, über den Ursprung des nervösen Reizes bis jetzt im Unklaren geblieben ist. Auf eine im Nervensystem liegende Ursache weisen in manchen Fällen die Umstände deutlich genug hin. So giebt es Schweißfüßler, die die ganz bestimmte Angabe machen, daß ihr Fußschweiß während des Schlafes vollkommen zum Stillstand kommt, aber sofort, kurze Zeit nach dem Erwachen unter einem ganz eigenartigen Gefühl wieder losbricht. Eine derartige Unterbrechung des Fußschweißes während des Schlafes kommt gewiß viel häufiger vor, als man gewöhnlich annimmt, denn sicherlich würde man viel öfter von der Verunreinigung der Betten durch den Fußschweiß hören, als es thatsächlich der Fall ist, wenn nicht bei sehr vielen diese Pause im Schwitzen während des Schlafes einträte.

Bei Anderen verschwindet der Schweiß für Stunden, wenn sie in fröhlicher Gesellschaft beim Glase Wein oder Bier zubringen. Umgekehrt macht sich bei Manchen das Schwitzen in lästiger Weise nur unter ganz bestimmten Umständen geltend z. B. nur bei längerem anstrengenden Gehen, oder nur bei geistiger Erregung oder nur in einer bestimmten Sorte von Fußzeug usw. — Im Grunde sind wir mit der Kenntniß dieser Einzelthatsachen dem Verständniß von dem eigentlichen Wesen der Krankheit nicht viel näher gekommen, wenn dieselben auch noch so deutlich auf den nervösen Ursprung des Uebels hinweisen mögen. Man müßte eben ein besonders hochgradige Reizbarkeit der Schweißnerven annehmen, die auf Reize geringfügigster Art durch die geschilderte übermäßige Schweißabsonderung antworten.

Interessanter indeß, als diese Seite der Angelegenheit wird nun ohne Zweifel für den Laien die rein practische Beleuchtung derselben sein. Beim Schweißfuß lassen sich, wie es von Seiten des oben zu Worte gekommenen Briefschreibers für seine Handschweiße bereits geschehen ist, im Wesentlichen zwei Zustände unterscheiden, wodurch man zugleich an Anhaltspunkten für das Verständniß der uns interessirenden Erscheinungen gewinnt. Die beiden Zustände entsprechen vollkommen den ärztlichen Erfahrungen über derartige Vorgänge, bei denen die Verhältnisse

der Blutcirculation und des Blutgehaltes in Drüsenapparaten in Frage kommen. Der Schweiß stammt direkt aus dem Blut, dem er durch die Thätigkeit der unter einem bestimmten Nerveneinfluß stehenden Schweißdrüsen entnommen wird. Derselbe Nerveneinfluß, der die Schweißdrüsen in Thätigkeit setzt, sorgt zugleich auch für einen mehr oder minder reichlichen Blutzufluß, unter dem die sich „glühend" heiß anfühlende Hand sichtbar an Umfang zunimmt. Unter höchster Steigerung der Schweißdrüsenthätigkeit fließt der Schweiß bald aus allen Poren, die benachbarten Tropfen vereinigen sich und rinnen in kleinen Bächen herab. Zu anderen Zeiten bietet sich ein völlig anderes Bild dar. Die Schweißnerven arbeiten sozusagen nur mit halbem Dampf, wie das beim kalten Hand- oder Fußschweiß der Fall ist. War die Hand bei dem warmen Schweiß hellrot und schwellend, so sieht sie jetzt blaßbläulich oder rotblau aus, an Stelle der prallen Schwellung bemerkt man eine gewisse welke Gedunsenheit und das Ganze macht den Eindruck der venösen Blutstauung. In der That geht der Blutkreislauf in den feinsten Blutgefäßen, deren Blutgehalt gegen den normalen Zustand immerhin noch gesteigert ist, sehr träge von Statten; das Blut gleicht infolge dessen mehr dem blauroten der Venen (Blutadern) und hat wie dieses eine verhältnißmäßig niederige Temperatur. Als Folge davon machen sich zwei sehr

bemerkenswerte Unterschiede gegen jenen erstbeschriebenen Zustand geltend: Eine sehr geringfügige Schweißmenge und eine auffallende Kälte von Händen und Füßen.

So giebt es denn in der That zwei wesentlich verschiedene Spielarten von Schweißfuß: Den **warmen Schweißfuß** mit massenhafter bezw. reichlicher und den **kalten Schweißfuß** mit sehr sparsamer Schweißabsonderung. Im Leben und in der Wirklichkeit lassen sich jedoch die beiden Formen nicht in jedem Einzelfall so scharf auseinanderhalten, weil die mannichfachsten Uebergänge von der einen Form zur andern vorkommen. Wie es Personen giebt, die nur den heißen und Andere, die nur den kalten Schweißfuß kennen, so giebt es auch zahlreiche Menschen, die abwechselnd mit beiden Zuständen zu thun haben, die für gewöhnlich, namentlich in der kühleren Jahreszeit, am kalten Fußschweiß leidend unter mancherlei Verhältnissen wie z. B. bei großer Hitze, bei längeren Fußwegen, in heißem Fußzeug, plötzlich für einige Zeit mit dem warmen Fußschweiß zu schaffen haben. Unter solchen Umständen läßt sich leicht verstehen, daß den Leidenden derartigem massenhaften Schweiß gegenüber dann in der Regel der gewöhnliche Zustand des kalten Schweißes vollständig bedeutungslos erscheint und von ihnen völlig übersehen wird. Fragt man sie danach, so berichten sie sicher nur von dem gelegent-

lichen Auftreten des heißen Fußschweißes. Nicht selten kann man übrigens auch von Patienten hören, daß ihr Fußschweiß ziemlich plötzlich seinen Character geändert habe, nicht blos, daß der kalte Fußschweiß an die Stelle des warmen getreten sei, sondern umgekehrt auch, daß der kalte Fußschweiß sich mit einem Mal, manchmal nach einem bestimmt genannten Anlaß in den heißen verwandelt habe. So auffallend ein solcher Wechsel der Erscheinungen auf den ersten Blick auch erscheinen mag, so findet er doch sehr leicht seine Erklärung in dem Umstande, daß es sich dabei nicht um verschiedene Krankheiten, sondern nur um zwei verschiedene Grade derselben Krankheit handelt. Indeß weichen die Erscheinungen und die Bedeutung der beiden Formen des Schweißfußes so sehr von einander ab, daß eine gesonderte Schilderung der beiden Krankheitsbilder erforderlich sein wird. Ihre wichtigsten Verschiedenheiten kennzeichnen sich schon in dem Namen. Der in seinen äußeren Merkmalen bereits kurz gekennzeichnete **warme Fußschweiß** ist ein Leiden, das hauptsächlich durch die fortwährende Nässe von Fuß und Fußzeug lästig und schädlich wird. Die fortwährende Nässe und Hitze weicht die Haut vollständig auf, der Fuß sieht wie gekocht aus, ähnlich wie die Hände einer Waschfrau. Namentlich an und zwischen den Zehen erreicht die Aufweichung hohe Grade, bei Manchen löst sich die erweichte Oberhaut

in kleinen oder größeren Fetzen los oder es entstehen zerklüfftende Risse in ihr; in beiden Fällen liegt die Lederhaut blos und macht empfindliche Schmerzen. Das Anklammern der Zehen an den Fußboden beim Gehen wird erschwert und deshalb festes und sicheres Auftreten oft zur Unmöglichkeit. Leute mit Fußschweißen sind die schlechtesten Fußgänger und haben daher als Soldaten einen schweren Stand, da sie sich hier nicht schonen und andererseits ihren Dienst nur mit der größten Aufopferung verrichten können. Aber größere Märsche im Sommer, bei denen das Uebel seinen Gipfelpunkt erreicht, gehen doch über ihre Kräfte. Der Fußschweiß richtet unter den marschierenden Truppen manchmal größere Verheerungen an, als die Kanonen des Feindes, denn die große Zahl der am Wege liegen bleibenden Soldaten, von denen man immer wieder hört, besteht der Hauptsache nach aus Schweißfüßlern. Man kennt diese Schweißfüßler oft schon an ihrem überaus vorsichtigen, wenig militärisch straffem Gange; es sieht fast so aus als gingen sie auf Eiern, die sie zu zertreten fürchten. Mit dem Allen sind aber die Leiden des Schweißfüßlers noch nicht erschöpft; der die Strümpfe durchtränkende Schweiß macht das Maas derselben erst voll. In der Regel wird nämlich der Fußschweiß auch zum **Stinkschweiß**. An dem rein gewaschenen, nackten Fuß selbst spürt man auch beim Schwitzen kaum einen

auffallenden Geruch. Den Sitz des furchtbaren Gestankes hat man vielmehr in den Strümpfen und dem Schuhwerk zu suchen, die die besten Bedingungen für das Entstehen und die ununterbrochene Fortdauer der fauligen Zersetzung des Schweißes bieten. Außer dem Wasser enthält nämlich der Schweiß noch allerlei Salze nebst geringen Mengen Fett, die sich aber bei den großen Maßen des abgesonderten Schweißes mehr und mehr häufen und bei ihrer Verteilung in den porösen Strümpfen den bald sich anfindenden Fäulnißbakterien ein willkommenes und ungemein günstiges Feld der Entwickelung gewähren. So kommt es, daß der unerträgliche Gestank nach dem Anziehen reiner oder neuer Strümpfe und neuen Fußzeuges stets für längere oder kürzere Zeit verschwindet und viele Schweißfüßler haben ganz auf eigene Hand in dem drei- bis viermal täglich vorgenommenen Wechsel derselben das einzige Mittel gefunden, den unausstehlichen Gestank in einigermaßen erträglichen Grenzen zu halten. — So quält der habituelle Fußschweiß den daran Leidenden nicht nur durch die andauernde Aufweichung der Haut und die damit gegebene schwere Behinderung beim Gebrauch der Füße, sondern manchmanchmal direct und indirect in noch höherem Grade durch den begleitenden Gestank. Ueberall steht er im wahren Sinne des Wortes im allerschlechtesten Geruch, nirgends ist er wohlgelitten. Wo er mit andern

Menschen in einem Raum zusammenzusein genötigt ist, sei es von Berufswegen, sei es in gesellschaftlicher Beziehung, wird er nur ungern geduldet, denn der von den Füßen ausgehende Gestank ist so widerlicher Natur, daß außer starken Nerven auch sehr viel guter Wille dazu gehört, die auf solche Art verpestete Luft auf die Dauer einzuatmen. Man versteht es nur zu gut, daß Schweißfüßler leicht in eine verbitterte Stimmung und Menschenscheu verfallen, wenn ihnen immer wieder mehr oder minder deutlich gezeigt wird, wie ungern ihre Gegenwart gesehen wird. Faßt man das Alles zusammen, so erscheint der warme Schweißfuß als ein schweres Unglück für den daran Leidenden, schwerer, als Unbeteiligte ahnen.

So unglücklich nun der warme Fußschweiß auch machen kann, so ist der Besitzer des kalten Schweißfußes doch fast noch schlimmer daran; nicht etwa, weil er auch in ähnlicher Weise zu leiden hätte, sondern weil **der kalte Schweißfuß** für ihn die Quelle mancher ernsten Gesundheitsstörung und Jahre langer, scheinbar unheilbarer Krankheiten werden kann und oft genug auch wird. Obwohl im Grunde genommen ganz dieselbe Krankheit wie der warme Schweißfuß, so bietet der kalte Fußschweiß doch ein so völlig anderes Bild, daß der Unkundige diese beiden so himmelweit von einander verschiedenen Zustände gar nicht für dieselbe Krankheit hält. Aber so verschieden sie auf den ersten

Blick auch sein mögen, das Gemeinsame in beiden Fällen ist doch eben die krankhaft vermehrte Absonderung der Schweißdrüsen. In manchen Fällen oder vielmehr in der Regel erscheint die Menge des abgesonderten Schweißes freilich so geringfügig, daß der Leidende das Vorhandensein von Fußschweiß geradezu bestreitet. Man muß sich indeß bei der Beurteilung der Frage, ob Fußschweiß oder nicht, an die Gesammtheit der Erscheinungen halten. Denn der Schweiß ist ja nicht die einzige Krankheitserscheinung, sondern nur eine von mehreren und wenn er auch die Hauptsache bleibt, so tritt er manchmal doch sehr in den Hintergrund. Bereits oben wurden als Kennzeichen des kalten Fußschweißes eine gewisse schlaffe Gedunsenheit und vielfach eine bläuliche Verfärbung neben einer auffallenden Kälte des Fußes angeführt und endlich die in ziemlich weiten Grenzen schwankende Schweißabsonderung. Ganz dieselben Krankheitserscheinungen beobachtet man an den Händen von Personen, die an Handschweißen leiden und dies Krankheitsbild ist im Ganzen so viel bekannter und der Beobachtung so viel leichter zugänglich, daß Manchem die Verhältnisse leichter verständlich erscheinen werden bei kurzem Eingehen auf die Verhältnisse der **kalten Schweißhand**, die ja außerdem eigentlich ebenso so gut in den Bereich unserer Betrachtung gehören wie die des Schweißfußes. Wohl Jedermann erinnert sich, Diesem oder Jenem be-

gegnet zu sein, dessen rote oder bläulich rote und dabei meist deutlich geschwollenen Hände ihm sofort auffielen, besonders, wenn sie ihm zum Willkommgruß gereicht wurden und sicherlich zog er seine Hand schnell wieder zurück, erschrocken über ihre Eiseskälte und Feuchtigkeit, auf die er nicht vorbereitet war. Es ist, als hätte man unversehens einem Frosch die Hand gegeben und man ist sich sofort klar darüber, eine kalte Schweißhand berührt zu habeu. Nicht in allen Fällen begegnet man einer so reichlichen Schweißabsonderung; dieselbe ist vielmehr manchmal so sparsam, daß die Hände zeitweise trocken erscheinen, aber ihre Kälte und bläulichrote Farbe bleiben bestehen als fortdauerndes Zeugniß für das Vorhandensein der Krankheit. Und die Schweißabsonderung ruht in diesen Fällen auch keineswegs, aber ihre Menge ist so geringfügig, daß sie an der Luft grade immer wieder trocknet. Sobald aber derartige Hände in Glacéhandschuhe gesteckt werden, bedeckt sich nach kurzer Zeit die innere Handfläche mit zahllosen kleinsten Schweißtröpfchen unter Verhältnissen, wo die übrige Haut an Schwitzen nicht denkt. Auch die Finger werden feucht unter diesen Umständen, aber meist sehr viel geringer als die Hohlhand. In manchen Fällen beschränkt sich die Schweißabsonderung völlig auf die letztere und macht dann selbstverständlich weniger in die Augen fallende Erscheinungen und auch weniger

kalte Hände, da dieselben zeitweise fast ganz trocken erscheinen. An den mit Glacéhandschuhen bekleideten Händen findet man vollständig die Verhältnisse der Schweißfüße wieder. Im Glacéhandschuh schwitzt die Hand bedeutend mehr und darum steht er im Ruf, außerordentlich kalt zu sein. Und ebenso wie die Schweißhände trifft man auch die Schweißfüße geringsten Grades manchmal völlig trocken und dann (auch im Winter) nicht kalt an. Zu andern Zeiten aber, wo die Haut des Unterschenkels, ja des Fußes und sogar des hintern Teiles der Sohle absolut trocken ist, fühlt sich die Sohle in der vordern Hälfte des Fußes deutlich feucht an, etwa so wie eine nach dem Waschen eben abgetrocknete Hand, und dabei sehr kalt. Dieser Zustand leichtester Feuchtigkeit kühlt den Fuß bedeutend mehr ab, als wirkliche Nässe, die sich dem zufühlenden Finger als sichtbare Flüssigkeit mitteilt. Und dieser Zustand leisesten Feuchtseins ist es, den man als kalten Fußschweiß bezeichnet. Dabei bildet die große, gar nicht zu beseitigende Kälte der Hände bezw. der Füße die Hauptklage ihrer Besitzer. Nur kommt es ihnen meist nicht in den Sinn, die Ursache dafür in der unbedeutenden, zu Zeiten gar nicht bemerkbaren oder wenigstens nicht beachteten Feuchtigkeit zu suchen. Und doch liegt die Sache so; Man kann sich bei Frauen oft leicht davon überzeugen; ihre kalten Hände

fühlen sich nicht grade immer feucht an, aber alle ihre Näh- und Stricknadeln zeigen sich unter dem Einfluß der Feuchtigkeit mehr oder weniger verrostet.

In den meisten Fällen von kaltem Fußschweiß ist das nicht anders; die geringfügige Menge des Schweißes erscheint den daran Gewöhnten als ganz nebensächlich und der Beachtung nicht wert. Die Folgen dieses Zustandes lassen aber trotzdem nicht auf sich warten: **Die kalten Füße.** Das ist auch ganz natürlich, denn wie schon früher nachgewiesen wurde, besteht ja grade die wichtige Aufgabe des Schweißes darin, den Körper unter gewissen Verhälnissen abzukühlen. Unter normalen Verhältnissen stellt er sich gar nicht anders ein, als wenn und wo er nötig ist, also wenn und wo die Gefahr der Ueberhitzung des Körpers einzutreten droht und eine Abkühlung zur Notwendigkeit wird. Wenn nun aber in Folge unbekannter Einflüsse eine Schweißabsonderung eintritt, wenn also die Haut an diesen Stellen feucht wird, so muß sich hier notwendiger Weise gleichfalls eine Abkühlung einstellen und zwar um so gründlicher und vollständiger, je länger dieser Zustand der Feuchtigkeit dauert. Diese durch den Schweiß verursachte Abkühlung bedingt nun ihrerseits wieder eine weitere Verschlechterung der Blutumlaufsverhältnisse im Fuß. Jedermann weiß, wie schnell in etwas kühlerer Temperatur Hände, die zufällig, z. B. bei der Beschäftigung

mit nassen Gegenständen feucht geworden sind, ein blasses Aussehen und bläuliche Färbung annehmen als Folge der Abkühlung durch die Verdunstung der Feuchtigkeit. Die bläuliche Verfärbung ist eben weiter nichts, als der Ausdruck der unter der Kälteeinwirkung entstandenen Kreislaufverlangsamung oder wenn man lieber will: Blutstockuug, bei der der Zufluß frischen warmen Blutes vermindert und der Abfluß des vorhandenen verlangsamt wird, der ganze Blutumlauf also einen ungemein trägen Character annimmt. Selbstverständlich liegt in diesen Zuständen, namentlich dem verlangsamten Blutwechsel wieder eine weitere Ursache für die Abkühlung der Füße. So kommt eins zum andern und wenn man sich die Sache recht überlegt, kann man sich über die Kälte der Schweißfüße nicht mehr wundern. Höchstens wird sich dem einen oder andern die Frage aufdrängen, warum denn der Fußschweiß nicht abkühlend wirke beim warmen Schweißfuß, wo doch noch viel mehr Schweiß, also noch viel mehr Grund zur Abkühlung der Füße vorhanden ist? Natürlich wird auch hier durch die Verdunstung des Schweißes Wärme gebunden (verbraucht) und zwar entsprechend der größeren Menge des Schweißes und der höheren Wärme des warmen Schweißfußes außerordentlich viel mehr, oder mit anderen Worten, es entsteht beim warmen Schweißfuß eine viel größere Menge von Kälte, als beim kalten

Schweißfuß, aber sie kommt gar nicht weiter zum Bewußtsein, weil durch den fortdauernd starken Blutandrang, die Blutcongestion wie man früher sagte, die Wärmeentwickelung im Fuß im Verhältnis noch viel stärker ist und die durch die Verdunstung entstandene Wärmeentziehung überreichlich ausgleicht. Faßt man nun das Alles in einen kurzen Satz zusammen, so muß man sagen, daß ein (kalter) Schweißfuß stets kalt sein muß und zwar verhältnißmäßig um so mehr, je geringer die abgesonderte Schweißmenge ist, weil die Spärlichkeit des Schweißes nur der Ausdruck der Trägheit des Blutumlaufes zu sein pflegt, die an sich ja schon zu starker Abkühlung führt. In der außerordentlich geringen Menge liegt zugleich auch der Grund, warum so viele an kalten Füßen leidende Menschen von ihrem Fußschweiß nichts wissen. Fragt man sie danach, so leugnen sie denselben direkt ab — im guten Glauben —, fragt man sie aber nach kalten Füßen, so wissen sie nicht genug davon zu erzählen und sind dann gewöhnlich sehr erstaunt, wenn man sie an ihren Füßen oder Strümpfen die Feuchtigkeit fühlen läßt. An sich hätte diese geringe, in manchen Fällen nicht einmal jederzeit, sondern nur unter bestimmten Verhältnissen nachweisbare Feuchtigkeit nicht so viel zu sagen, wenn nicht eben die Füße von noch so wenig Feuchtigkeit mit Notwendigkeit kalt werden müßten. Feuchte Füße können eben

auf die Dauer nicht warm bleiben. Pettenkofer erläutert in seiner genialen und anschaulichen Weise die Sache so: Wenn nur drei Lot Wolle an den Füßen durchnäßt sind, so fordert das Wasser darin, falls man die Strümpfe an den Füßen trocknen läßt, zu seiner Verdunstung so viel Wärme, daß man ein halbes Pfund Eis damit schmelzen oder eben so viel Wasser von 0^o damit zum Sieden bringen könnte. Die Zumutung, ein halbes Pfund Eis mit den Füßen zu schmelzen würde wohl jeder mit Entrüstung von sich weisen, weil er ganz genau weiß, daß er sich dadurch alle möglichen Erkältungskrankheiten zuziehen kann. Und doch! wie viel mehr muß ein Schweißfüßler alle Tage mit seinen nassen Strümpfen leisten! Denn ob die Füße naß sind von Schweiß oder durch eine andere Art der Bewässerung, das muß hinsichtlich der Verdunstung und der dadurch entstandenen Kälte gleichbedeutend sein. Zudem ist ja doch der Schweiß das eigens von der Natur bereit gehaltene Abkühlungsmittel für den Körper, das nur eben hier am unrechten Orte sich zeigt und nun durch seine unzeitigen Wirkungen die Gesundheit schädigt. Für unsere Betrachtung bleibt immer die Thatsache bestehen, daß die mehr oder minder feuchten Strümpfe ohne Unterlaß durch die Verdunstung der darin enthaltenenen Feuchtigkeit kalt sind und bei ihrer innigen Berührung mit den Füßen diesen fortdauernd Wärme entziehen

d. h. dieselben abkühlen müssen, so lange sie kühler sind, als die Füße. Das wird sich besonders geltend machen in der kalten Jahreszeit, wo der kalte Erdboden oder der kalte Fußboden, mit dem die Füße in dauernder Berührung zu bleiben gezwungen sind, ununterbrochen an der Abkühlung der Füße mitarbeitet. Darum nützen auch bei feuchten Füßen alle warmen Decken nnd Matten und Felle am Fußboden nicht, weil sie ja selbst kalt sind und nur einen an sich schon trocknen warmen Fuß vor Abkühlung schützen (also nicht warm machen) können. Aus diesen Betrachtungen erhellt nun aufs klarste, daß Schweißfüße dem Körper Wärmeverluste verursachen, die nicht nur an und für sich bedeutungsvoll für ihn sind, sondern namentlich wegen ihrer verhängnisvollen Einwirkung auf den Gesamtorganismus. Wenn es nun auch durchaus nicht angebracht erscheint, hier über die absoluten und relativen Wärmeverluste Betrachtungen oder Berechnungen anzustellen, so wird man sich doch über die Bedeutung derselben für den Körperhaushalt durch einen Vergleich wenigstens annähernd eine Vorstellung machen können. Man braucht sich nur die Folgen der Zertrümmerung einer Fensterscheibe eines geheizten Zimmers zu vergegenwärtigen. Durch die neuentstandene Öffnung werden die ganzen Wärmeverhältnisse des Zimmers in Unordnung gebracht, denen man selbst durch stärkeres Heizen nicht abzuhelfen vermag.

Denn wenn dadurch dem Zimmer auch im ganzen eine größere Wärmemenge zugeführt wird, so bleibt doch die Verteilung derselben immer eine falsche; die warme Luft sammelt sich im obern Teil des Zimmers an, während die kalte Luft auf dem Fußboden lagert, so daß der Aufenthalt in dem Zimmer stets ein höchst unbehaglicher bleibt. Ähnlich geht es auch mit der Wirkung der kälten Füße für den Körper, deren Schädlichkeit allgemein bekannt und auch anerkannt ist. Jede Mutter weiß das und wacht mit Argusaugen über den sofortigen Wechsel des Fußzeuges der Kinder, sobald sie mit nassen Füßen nach Hause kommen, ja am liebsten ließe sie sie bei feuchtem Wetter gar nicht hinaus, aus bloßer Angst vor nassen Füßen oder was ihren Augen — und das ganz mit Recht — dasselbe ist, vor kalten Füßen.

Man würde aber doch irren, wollte man annehmen, allein der Verlust der Wärme brächte so schlimme Folgen für die Gesundheit mit sich, es spielt da noch etwas anderes mit, nämlich die durch die beständige Abkühlung der Füße herbeigeführte völlige Störung der Verhältnisse der Wärmeregulierung im Körperhaushalt. Wohl jedem ist es bekannt, daß die Wärme unseres Blutes und damit die des Körpers unter allen Umständen auf etwa $37^1/_2{}^0$ C. gehalten wird und werden muß, im Winter nur wenig darunter sinken, im Sommer oder bei körperlicher Arbeit nicht

erheblich darüber hinausgehen darf. Es sind daher Vorrichtungen nötig, die automatisch für die Aufrechterhaltung der dienlichen Eigenwärme zu sorgen haben und als Vermittler dieser die Eigenwärme regulierenden Vorgänge spielen die Nerven, die auf die Weite und die Enge der Blutgefäße bestimmenden Einfluß ausüben, eine ungemein wichtige Rolle, auf deren Einzelheiten hier nicht näher eingegangen werden kann. Nur ein Umstand darf hier nicht unerwähnt bleiben, weil er wesentlich dazu beiträgt, das Verständnis für die Ursachen der Gesundheitsschädlichkeit der kalten Füße zu fördern. Bei starker Abkühlung bezw. bei der plötzlichen Durchkältung eines beliebigen kleineren Körperteiles, wie es z. B. vorkommen kann, wenn Jemand wegen einer plötzlich drohenden Gefahr oder aus einem andern plötzlich entstandenen Anlaß im Winter aus dem warmen Bett mit bloßen Füßen auf den kalten Fußboden, etwa auf Steinfliesen tritt, wird schon nach verhältnißmäßig kurzer Zeit nicht etwa blos die mit dem kalten Fußboden in Berührung kommende Fußsohle abgekühlt, der Körper verhält sich vielmehr so, als wirkte die Kälte nicht auf einen Teil desselben ein, sondern auf die ganze Körperoberfläche. Infolge eines derartigen Kältereizes ziehen sich dann die Blutgefäße der ganzen Körperoberfläche zusammen, die Haut erblaßt und das von der Oberfläche zurückgedrängte Blut strömt nun plötzlich den inneren

Organen zu, dieselben mit Blut überfüllend und der Gefahr einer Erkrankung aussetzend, die man dann nach ihrer Ursache als „Erkältung" zu benennen pflegt. Diese populäre Benennung kann man als völlig zutreffend bezeichnen, denn in der That hat man es mit einer Erkältung bezw. Durchkältung des Körpers zu thun, wie ein hübsches Experiment von Professor Winternitz sehr anschaulich zeigt. Um nämlich den Einfluß eines kalten Fußbades auf die Körpertemperatur kennen zu lernen, fügte er in den äußeren Gehörgang ein Thermometer ein und bemerkte nach einer ganz kurz dauernden anfänglichen Steigerung schon 10 Minuten nach Beginn desselben eine Erniedrigung der Temperatur um reichlich einen halben Grad (infolge der Verengerung der Blutgefäße) zum besten Beweise dafür, welchen außerordentlichen Einfluß der Kältereiz an den Füßen ausübt. Erscheint es da nicht ganz natürlich, daß die durch eine Fahrt im ungeheizten Eisenbahnwagen oder Schlitten oder Sitzen in einer ungeheizten Kirche oder endlich durch die eigene Feuchtigkeit stundenlang gründlich bis aufs Mark durchkälteten Füße und Beine einen Kältereiz schwerwiegendster Art auf den Wärmehaushalt ausüben und durch Störungen desselben mehr oder minder ernstliche Erkrankungen herbeizuführen vermögen? In der Regel „werfen" sich solche Erkältungen immer wieder auf denselben Körperteil, dem man darum eine geringere

Widerstandskraft zuzuschreiben pflegt. Der Betreffende weiß denn auch in der Regel aus alter Erfahrung schon im Voraus, welches Organ bei ihm in Folge der Erkältung erkranken wird.

Der Grund, warum solche plötzliche Veränderungen im Wärmehaushalt so schädliche Folgen haben, um so schädlichere und augenfälligere, je plötzlicher sie über den Körper hereinbrechen, läßt sich dem Laien nur schwer klar machen; man müßte zu weit und weitschweifig ausholen, aber die Sache begreift sich doch sehr leicht an der Hand eines Beispieles. Unter gewöhnlichen Verhältnissen hat die Entleerung selbst eines überfüllten Theaters für seine Besucher nicht die mindeste Gefahr, weil dieselben sich Zeit lassen und die Entleerung ordnungsmäßig und allmählich erfolgt. Wenn aber beispielsweise der Ruf „Feuer“ die Menge von ihren Sitzen aufschreckt und alles in wilder Hast zu den Ausgängen drängt und stürzt, so geraten bei den unvermeidlichen an Thüren und Treppen eintretenden Stopfungen Leib und Leben vieler in Gefahr, wie die schrecklichen Theaterbrände der achtziger Jahre gezeigt haben. So läßt sich auch verstehen, warum bei einem durch einen plötzlichen Kältereiz bedingten urplötzlichen Eintritt einer vollständigen Änderung im Wärmehaushalt, bei der Hals über Kopf große Mengen Blut von der Körperoberfläche ins Innere des Körpers gedrängt werden, so leicht Störungen und Stockungen in den schwächeren

Organen eintreten. Aber ebenso leicht ist es auch verständlich, wie Erkältungskrankheiten der verschiedensten Art eintreten können bei Jemandem, der infolge fortwährender Wärmeverluste an den Füßen fortdauernd mit diesen Unregelmäßigkeiten in seinem Wärmehaushalt zu kämpfen hat. Er kommt eben nie in jenen Zustand behaglichen Gleichgewichts seiner Eigenwärme, der die Vorbedingung wohligen Gesundheitsgefühles ist. Schweißfüßler sind frostig und haben Neigung zu starkem Heizen, zum Sitzen in der Nähe des Ofens, zu warmer Kleidung, besonders an den Füßen und Beinen. Aber mit all ihren Filzschuhen und doppelten Strümpfen, ihren Fußsäcken und wollenen Decken erreichen sie nur das Gegenteil von dem, was sie so sehnsüchtig erstreben. Mit der Erwärmung der Beine und Füße von außen vermehrt man nur das Schwitzen und macht damit die Füße nässer und kälter. Aber die Wenigsten ahnen den Zusammenhang der Nässe ihrer Strümpfe mit der Kälte ihrer Füße, ja selbst ihrer Beine bis hinauf zu zu den Knieen und selbst noch darüber hinaus. Man schrickt förmlich zurück vor der Eiseskälte solcher Füße und Beine, wenn man sie gelegentlich berührt und findet die Klage ihrer Besitzer, ihre Beine seien „erstorben" und völlig gefühllos, ganz erklärlich. Selbst im Bett dauert dieser elende Zustand bei manchen Schweißfüßlern noch an und die Kälte und Erstorbenheit ihrer Füße bildet in solchen Fällen manchmal stundenlang ein Hindernis am Einschlafen.

Man hat im Leben oft Gelegenheit, sich über die Widersprüche im Denken und Handeln zu wundern, unter denen so viele dahinleben, und zwar häufig, ohne sich dieser Widersprüche auch nur bewußt zu werden. So geht es auch vielen hinsichtlich ihrer kalten Füße. Ganz allgemein gelten dieselben als etwas höchst Unwillkommenes, als der Ausgangspunkt mindestens von „Erkältungen", wenn nicht noch etwas Schlimmerem. Eine Hausfrau gerät in die größte Aufregung bei der Entdeckung, daß ihr Mann oder eins von den Kindern mit nassen oder mit kalten Füßen nach Hause kommt. Schnell werden Strümpfe gewärmt, die Füße mit warmen Tüchern abgerieben und nicht geruht, bis alles wieder in Ordnung gebracht und dadurch der gefürchteten Erkältung glücklich die Thür vor der Nase zugeschlagen ist. Wie anders verhält sich dieselbe Frau gegenüber den täglich wiederkehrenden Klagen ihres Kindes über seine kalten Füßchen, die es Abends nicht einschlafen lassen! Wohl macht sie zunächst auch eine Zeitlang verschiedene Versuche, dieselben mit Wärmflaschen oder dergleichen zu erwärmen, wenn sie aber nach einiger Zeit die Vergeblichkeit derselben einsieht, verliert sie allmählich die Geduld und wenn sie dem Kinde gegenüber erst einmal ihrem Unmut über seine ewigen Klagen Worte verliehen hat, so pflegen auch alsbald die Klagen des leicht eingeschüchterten Kindes zu verstummen, aber nicht, weil die Füße nun warm wären. Die Füße

bleiben kalt wie vorher, aber das Kind, das zudem richtig warme Füße gar nicht kennt, denkt sich überhaupt nicht soviel bei der Sache. Die Mutter beruhigt sich, zumal sie zunächst keine bösen Folgen eintreten sieht, endlich auch dabei. Trotzdem aber hatte doch die anfängliche Besorgnis derselben ihre volle Berechtigung. Wenn man erst einmal sein Augenmerk auf den Gegenstand gerichtet hat, lernt man **die kalten Füße** nach und nach ernsthafter beurteilen und als **die letzte**, wenn auch meistens übersehene, weil nicht gekannte **Ursache vieler chronischer Krankheiten** erkennen, die so lange unheilbar bleiben, als ihre verborgene Quelle ruhig und ungestört ihre verhängnisvollen Wirkungeu ausübt. Im Grunde genommen erscheint diese Einwirkung ziemlich selbstverständlich. Wenn eine einmalige Durchkältung der Füße Katarrhe der Nase (Schnupfen), des Kehlkopfes, des Unterleibes, Krankheiten der Muskeln und Nerven („Rheumatismus") und alle möglichen anderen nach sich zieht, wie viel mehr muß das nicht eine in täglichen Nachschüben sich wiederholende Durchkältung der Füße thun, zumal eine so gründliche wie das beim kalten Fußschweiß in der Regel der Fall ist? Besonders gefährlich für den Schweißfüßler werden dann naturgemäß Verhältnisse, die geeignet sind, auch einmal gewöhnlichen Sterblichen gründlich die Füße zu durchkälten wie winterliche Fahrten über Land im offenen

Wagen oder Schlitten, längerer Aufenthalt in ungeheizten Räumen oder dergleichen, wo einem die Füße oder Beine bis an oder auch über die Kniee hinauf wie ein Stück Eis erkälten. Selbstverständlich wird es sich aber bei der chronischen Kälte der Füße nicht um die akuten Formen der genannten Krankheiten handeln, wie sich dieselben eben nach einer einmaligen vorübergehenden Erkältung einzustellen pflegen, sondern um die chronischen Formen in Folge der täglich sich wiederholenden, also chronischen (d. h. langdauernden) Einwirkung der Krankheitsursache. Und so ist es in der That.

Einer eigentümlichen, aber doch allgemein bekannten Erscheinung steht man in der Thatsache gegenüber, daß die Erkältung der Füße so leicht, um nicht zu sagen regelmäßig Katarrhe der Nasen- und Rachenschleimhaut sowie der in nächster Verbindung damit stehenden Schleimhaut der Ohren und Stirnhöhlen nach sich zieht. Es besteht hier eine Wechselbeziehung, deren Grund sich unserer Kenntnis und unserem Verständnis entzieht, von deren offenbarem Vorhandensein aber außer der alltäglichen Erfahrung doch auch das oben angeführte Experiment von Professor W i n t e r n i t z ein untrügliches Zeugnis ablegt und man wird es unter diesen Verhältnissen gar nicht wunderbar finden, daß so viele mit kalten Füßen Behaftete (man könnte mit demselben Rechte sagen: so viele unbewußter Weise von geringen

Graden von kaltem Fußschweiß Heimgesuchte) an **chronischen Nasen- und Rachenkatarrhen** leiden. Besonders klar und auffallend wird einem dieser ursächliche Zusammenhang, wenn man als Arzt es sich zur Regel macht, bei allen vorkommenden Fällen der genannten Krankheiten diesen Umstand im Auge zu behalten und sich stets sorgfältig nach kalten Füßen bezw. Fußschweiß zu erkundigen. Denn die Kranken, die den Zusammenhang nicht ahnen, und der seit langen Jahren gewohnten Kälte ihrer Füße keine Schuld und Bedeutung für ihre jetzigen Leiden beimessen, denken eben nicht daran, selbst den Arzt darauf aufmerksam zu machen. Sehr charakteristisch für diese, wie übrigens auch für alle übrigen durch kalte Füße veranlaßten krankhaften Zustände ist ihre endlose Dauer oder anders ausgedrückt, ihre anscheinende Unheilbarkeit. An ihrer Hartnäckigkeit prallt alle ärztliche Kunst machtlos ab und die verschiedensten, Jahre lang fortgesetzten Kuren bringen höchstens vorübergehende Besserung; ganz natürlich, weil ja die Ursache der Kraukheit dabei ganz unberücksichtigt bleibt und ganz ungestört ihren unheilvollen Einfluß fortwirken läßt. Umgekehrt sieht man dagegen auch — zum besten Beweise ihres ursächlichen Zusammenhanges — diese durch ihren chronischen Verlauf ausgezeichneten Katarrhe in manchen Fällen unmittelbar nach dem durch ärztliches Eingreifen herbeigeführten Aufhören der Schweiße wie „von selber“ mehr oder weniger schnell sich zurückbilden oder schwinden.

Schon an kleineren Kindern läßt sich der Zusammenhang zwischen kaltem Fußschweiß, kalten Füßen und Nasen- oder Rachenkatarrhen ungemein oft beobachten. Im allgemeinen wird das auf diesem Wege zu Stande gekommene Krankheitsbild viel zu wenig nach seiner Bedeutung gewürdigt, weil die Erscheinungen für sich allein betrachtet nicht grade besorgniserregend aussehen und ihr Gesundheit und Entwickelung hemmender Einfluß nicht richtig erkannt und durchschaut wird. Der **chronische Nasenkatarrh der Kinder** gehört zu den alltäglichsten und so häufigen Erscheinungen, daß manche ihn kaum noch zu den Krankheiten rechnen mögen. Wo man einem blassen, zart gebauten Kinde begegnet, das mit offenem Munde atmet, mehr oder weniger durch die Nase spricht und dabei im ganzen Gesichtsausdruck eine gewisse Dümmlichkeit oder Beschränktheit zeigt, da kann man sicher sein, so einen kleinen Schweißfüßler, von denen hier die Rede ist, erwischt zu haben. Geht man ihm nach, so erfährt man leicht von seiner Mutter seine ganze Leidensgeschichte. Im Ganzen ist sie ungehalten über das arme Ding, das trotz aller Ermahnungen nicht dazu zu bringen ist, hübsch anständig seinen Mund zu schließen und am schlimmsten erscheint es ihr, daß es Nachts laut schnarchend mit offenem Munde schläft. Ganz nebensächlich wird dann auch wohl noch der „Stockschnupfen“ erwähnt, d. h. die durch chronischen Katarrh hervor-

gerufene Schwellung der Nasenschleimhaut, welche durch mehr oder minder vollständige Verstopfung der Nase die letzte Ursache der eben genannten Krankheitserscheinungen wird, die aber ihrerseits wieder auf der unaufhörlichen Kälte der Füße beruht. Fragt man nun endlich, weil die Mutter hartnäckig darüber schweigt, direkt nach letzteren, dann scheint ihr ordentlich die Zunge gelöst zu sein. Sie bestätigt vollauf die gehegten Voraussetzungen und weiß von der Kälte der Füße der Kleinen, die eigentlich nie, selbst im Sommer nicht, richtig warm seien, nicht genug zu erzählen. Am schlimmsten sei es aber im Winter, wo die Beine bis zu den Knieen hinauf eiskalt und gefühllos und ganz wie erstorben seien, so schlimm, daß es Abends oft Stundenlang nicht einzuschlafen vermöchte.

Bei weiterer Untersuchung findet man dann in der Regel die Mandeln geschwollen, nicht selten bis zur Größe einer Kirsche, zum Zeichen der **Erkrankung** auch **der Rachenorgane.** Es darf nun nicht unerwähnt bleiben, daß dies gleichzeitig auch jene Kinder sind, die an den sogenannten **„Granulationen“** (oder auch „Polypen“) **des Nasenrachenraumes** leiden, durch deren jetzt vielfach geübte Auskratzung eine erhebliche Besserung der Nasenverengerung erzielt zu werden pflegt, indem dadurch doch wenigstens ein Hindernis für das erschwerte Atmen aus dem Wege geräumt wird. Auch diese Polypen des Nasenrachenraumes bilden nur eine Teilerscheinung der

unter dem Einfluß des von den kalten Füßen ausgehenden chronischen Blutandranges bezw. chronischen Entzündungsreizes sich ausbildenden Gesamterkrankungen des Nasenrachenraumes. Wenn man darauf achtet, so wird man dieselben kaum jemals bei Kindern finden, die frei von kalten Füßen sind.

Das hier geschilderte Krankheitsbild gehört, wenn man dabei absieht von den kalten Füßen, zu den allerbekanntesten. Nur pflegt es unter der falschen Etikette der „**Scrofulose**“ zu gehen, mit der der Zustand zwar manche Ähnlichkeit, aber im Grunde nicht das mindeste gemein hat, wenn auch die Kinder dabei ebenso blaß und zart aussehen wie bei der ächten (tuberculösen) Scrofulose. Unsere ärztlichen Vorfahren wußten eben nichts mit der Sache anzufangen, da ihnen auch das Wesen der eigentlichen Scrofulose nicht ganz klar war und man darf ihnen am Ende nicht zu viele Vorwürfe darüber machen, wenn sie sich mit der Sache abzufinden suchten, so gut wie sie es vermochten. Wir dagegen dürfen dankbar sein, die Quelle dieser langwierigen und für unsere Kinder so verhängnisvollen Krankheitszustände erkannt zu haben und ein ebenso einfaches wie sicheres Heilverfahren dafür zu besitzen.

Aber mit diesen örtlichen Veränderungen ist die Sache keineswegs erledigt;ihre Wirkungen erstrecken sich viel weiter, als die meisten denken und zwar nach verschiedenen Richtungen hin. Zunächst scheint die hier

besprochene chronisch entzündliche Veränderung der Rachenschleimhaut ein sehr günstiger Boden für **Croup** und **Diphtheritis** und namentlich für die unschuldigeren Formen der **Mandelentzündung** zu sein, denn nach einer allgemeinen ärztlichen Erfahrung erkranken oft gerade Kinder mit chronisch vergrößerten Mandeln zu wiederholten Malen an den genannten gefürchteten Krankheiten. Es ist, als ob die erkrankte Schleimhaut dem Eindringen bezw. der Ansiedelung der Krankheitskeime nicht so kräftigen Widerstand entgegenzusetzen vermöchte wie eine gesunde. —

An diese Erkrankung der Rachenorgane schließen sich ferner nicht selten durch Fortschreiten des chronischen Katarrhes auf der Schleimhaut sehr langwierige und in ihren Folgen höchst unangenehme Ohrenkatarrhe an — das innere Ohr steht bekanntlich mit der inneren Nase in unmittelbarer Verbindung. Die Häufigkeit schwerer **Ohrenleiden bei scrofulösen Kindern** ist eine bekannte Sache; weniger bekannt ist, daß ihre letzte Ursache in dem kalten Fußschweiß zu suchen ist. Auch bei Erwachsenen begegnet man solchen aus der gleichen Quelle stammenden von **Schwerhörigkeit** und lästigen Ohrgeräuschen begleiteten langwierigen Ohrkatarrhen, die nur nach der Heilung des Fußschweißes beseitigt werden können.

Aber alles das, so schlimm es auch sein mag, ist noch nicht einmal das wichtigste. Oben war schon

die Rede davon, daß die Kinder in Folge der chronischen Verstopfung ihrer Nase nur mühsam oder auch gar nicht durch dieselbe zu atmen vermögen und aus diesem Grunde gezwungen seien, die Atmung durch den Mund als Aushilfe oder Ersatz zu benutzeu. So glücklich sie nun auch daran sind, überhaupt über eine solche Aushilfe zu verfügen, so bleibt ihre Lage an sich eine recht mißliche, denn die Atmung durch den Mund, der nicht von selbst offen steht, sondern Tag und Nacht durch Muskelkraft offen gehalten werden muß, bleibt immer eine mangelhafte und ungenügende und die Folgen der unzureichenden Atmung lassen nicht auf sich warten. Einer allgemein anerkannten ärztlichen Erfahrung zufolge machen sich dieselben in der ganzen Entwickelung des Kindes geltend. Bekanntlich dient die Atmung der fortwährenden Erneuerung des Blutes, dem sie in ununterbrochener Zufuhr eins der wichtigsten und unentbehrlichsten Nahrungsmittel des Körpers, den Sauerstoff der Luft zu liefern hat. Eine kräftige Atmung bildet die Grundlage einer gesunden Entwickelung und fröhlichen Wachstums des Körpers, fast noch mehr als die Ernährung vermittelst der durch den Mund eingeführten Nahrungsmittel. Umgekehrt muß nun auch die Unzulänglichkeit der Atmung oder wenn man es so will, der chronische Lufthunger naturgemäß zu Erscheinungen unvollständiger Ernährung führen. So sieht man denn in der That auch die oben beschriebenen Kinder mit

verstopfter Nase, chronisch vergrößerten Mandeln und jenem bekannten dümmlichen Gesichtsausdruck an unverkennbarer **Ernährungsschwäche** leiden. Die zarte Bläſſe der Haut, die schwächlichen Knochen, die Schmalheit des Brustkorbes sind das beredteste Zeugnis dafür. Namentlich die schwächliche Entwickelung des Brustkorbes und der Lungen, hervorgerufen durch die Oberflächlichkeit des Atmens während einer Reihe von Jahren, beeinträchtigen auch weiterhin die körperliche Entwickelung und die **„schmale Brust“** giebt nach alter ärztlicher Erfahrung den Boden ab, auf dem sich später bei den jungen Leuten so leicht Brustkrankheiten entwickeln.

Vergegenwärtigt man sich die Gesamtheit der geschilderten Erscheinungen, so sieht man im Geiste das bekannte Bild der **Scrofulose** vor sich oder vielmehr ein Krankheitsbild, das herkömmlicherweise mit dem ihm in manchen Stücken sehr ähnelnden der echten Scrofulose zusammengeworfen worden ist, weil man sich die Sache eben nichts anders zu erklären wußte. Wie wenig der geschilderte Zustand thatsächlich damit zusammenhängt, das wird einem erst klar, wenn man durch Beseitigung der kalten Füße oder was dasselbe ist, durch Beseitigung des Fußschweißes die Quelle aller dieser Störungen schon im früheren Kindesalter verstopft hat. Der chronische Nasenkatarrh sowie die davon abhängigen Erscheinungen der Nasenverengung bilden sich zurück und die fröhliche Weiterentwickelung der

Kinder liefert den Beweis, daß es sich doch wohl um Scrofulose nicht gehandelt hat, so ähnlich die Sache ihr anscheinend auch sein mochte.

Man sieht also, wie schwer ein dem Anscheine nach so unbedeutendes Leiden wie der kalte Fußschweiß es ist, die körperliche und geistige Entwickelung zahlreicher Kinder beeinträchtigt. Aber noch weit über das Kindesalter hinaus setzt sich dieser unheilvolle Einfluß fort bis ins Entwickelungsalter und in die späteren Lebensjahre hinein, wenn sich auch bei den dann veränderten Verhältnissen die Wirkungen anders gestalten. Zwar ist der Nasenrachenraum hier an sich genau denselben Gefahren und Erkrankungen ausgesetzt, bei der größeren Weite der Nasengänge kommt es jedoch im Ganzen seltener zu den durch die Verstopfung der Nase bedingten Folgeerscheinungen der behinderten Atmung und den davon abhängigen weiteren Beeinträchtigungen der Gesundheit. In diesem Alter aber zieht der verderbliche Einfluß des Fußschweißes noch weitere Körperorgane in den Bereich seiner Wirkung und zwar je nach den Geschlechtern in ganz verschiedener Weise.

Man hört nun allerdings, weil die schädlichen Wirkungen der Fußschweiße im Allgemeinen kaum bekannt sind und noch weniger gewürdigt werden, fast ebenso wenig davon wie von der Häufigkeit der Fußschweiße selber, aber nichtsdestoweniger sind beide vorhanden. Der Fußschweiß kommt außerordentlich häufig

vor, viel häufiger, als im allgemeinen bekannt ist und man sagt gewiß nicht zu viel mit der Behauptung, jeder dritte oder vierte Mensch sei ein Schweißfüßler. Nach den von dem preußischen Kriegsministerium angeordneten Untersuchungen sind fast zwei Drittel der Mannschaften mit Schweißfuß behaftet, eine Zahl, deren Höhe gewiß die meisten außerordentlich überraschen wird. Aber diese hohe Zahl erklärt doch auch wieder zur Genüge die große Menge Fußkranker bei Märschen und Militärmanövern, von denen man so oft hört. Von Haus aus ist wohl das Verhältnis des kalten und des warmen Fußschweißes bei jungen Männern wie jungen Mädchen das gleiche, d. h. der kalte Fußschweiß ist bei beiden ungleich viel häufiger, als der warme; in diesem Alter aber ändert sich dasselbe und bei den jungen Männern tritt der letztere außerordentlich in den Vordergrund. Der junge Mann muß eben hinaus ins feindliche Leben, wie der Dichter sagt, und zwar auf den eigenen Füßen. Durch angestrengtes Gehen und Stehen, Laufen und Marschieren den ganzen Tag und einen Tag wie den anderen, tritt ein starker und andauernder Blutzufluß zu den Füßen ein, dieselben beginnen warm zu werden und es dauert dann meist nicht lange, so wirds auch in den Schweißdrüsen lebendig; es stellt sich eine lebhafte Schweißabsonderung ein und ehe man sich dessen versieht, hat der bis dahin kalte Fußschweiß sich in den warmen verwandelt. Die

Leidenden selbst fassen allerdings ihr Leiden gewöhnlich ganz anders auf. Da sie bis dahin nur von ihren kalten Füßen, aber nichts von ihrem „kalten Fußschweiß“ gewußt haben, so sind sie eben der Meinung, ihr Fußschweiß — damit meinen sie nämlich den Zustand des „warmen“ Fußschweißes – habe erst begonnen, nachdem sie als Postbote, als Kellner, als Commis, als Soldat oder dergleichen den ganzen Tag auf den Füßen zu sein gezwungen waren. Unter ähnlichen Verhältnissen kann man den gleichen Vorgang gelegentlich auch bei jungen Mädchen beobachten. In meiner Praxis habe ich es mehrfach erlebt, daß junge Mädchen, die mir als kalte Schweißfüßlerinnen schon vorher bekannt waren, die aber wie so viele diese leichte, kaum wahrnehmbare Feuchtigkeit der Fußsohle als Fußschweiß nicht wollten gelten lassen, von einer sommerlichen Reise in Thüringen oder in der Schweiz, bei der sie ungewohnt viele Fußtouren hatten machen müssen, mit einem richtigen warmen Schweißfuß zurückkehrten. Die größere Häufigkeit des warmen Schweißfußes bei jungen Männern hat also ihren Grund lediglich in äußeren Verhältnissen. Wenn sich nun auch diese Form des Übels durch die aus der früheren Schilderung bekannten vielfachen örtlichen Beschwerden und Unannehmlichkeiten auszeichnet, so kommt es dabei, weil der Fuß stets warm, ja vielfach heiß ist, nie zu den Nachkrankheiten, die bei dem kalten Fußschweiß die Regel bilden. Im

Gegenteil! der früher unter dem Einfluß seiner Füße schwächliche und kränkliche junge Mann gesundet zusehends in dieser Zeit des heißen Schweißfußes, da er jetzt zum ersten Mal in seinem Leben dauernd normalwarme Füße hat. Besonders häufig läßt sich diese Beobachtung bei den Soldaten machen und wenn ganz allgemein der Militärdienstzeit ein vorzüglicher Einfluß auf die Gesundheit zugeschrieben wird, so liegt das nicht am wenigsten an der Einwirkung derselben auf die Schweißfüße oder mit anderen Worten an der Herstellung warmer Füße. Dieses Zusammenhanges werden sich zunächst allerdings nur die allerwenigsten bewußt. Erst wenn die Jugend dem reiferen Alter Platz gemacht hat und an die Stelle eines angestrengteren und bewegteren körperlichen Lebens eine gewisse Ruhe und Behaglichkeit getreten ist, dämmert es in dieser Beziehung bei manchen. Mittlerweile hat sich nämlich nach dem Aufhören der gewohnheitsmäßigen starken Inanspruchnahme der Füße der warme Fußschweiß wieder in den ursprünglichen Zustand des kalten Fußschweißes zurückverwandelt, dessen Begleiterin, die hartnäckige Kälte der Füße, nun wieder ihren verhängnisvollen Einfluß zu üben beginnt, indem sie nach und nach durch teilweise kaum bemerkte leichte, aber immer wiederholte, teilweise auch schwere Erkältungen in der dem Leser bekannten Weise allmählich die Gesundheit zu untergraben beginnt. Es kommt dann die Zeit,

wo der Kranke mit Sehnsucht an seinen Fußschweiß (d. h. den massenhaften, warmen) zurückdenkt und seine jetzige Krankheit auf das „Ausbleiben“ desselben schiebt. Auf den vorhandenen „kalten“ Fußschweiß legt er wegen seiner Geringfügigkeit nicht das allergeringste Gewicht und kommt so zu der bekannten falschen Idee von der Schädlichkeit des „Ausbleibens der Fußschweiße“.

Doch davon sollte eigentlich hier nicht die Rede sein, sondern ausgeführt werden, weshalb man bei jüngeren Männern so selten, bei jungen Mädchen desto häufiger schwerere Gesundheitsbeeinträchtigungen infolge des kalten Fußschweißes entstehen sieht. Ein mit kaltem Fußschweiß behaftetes junges Mädchen steht nämlich in Gefahr, nicht blos wie andere Menschen an einer beliebigen anderen der nach Fußschweiß üblichen Nachkrankheiten zu erkranken, sondern vor Allem auch der **Bleichsucht** zum Opfer zu fallen. Die Bleichsucht ist bekanntlich eine den Entwickelungsjahren des weiblichen Geschlechtes eigentümliche Erkrankung, die in Störungen der Entwickelung und Entfaltung des Körpers begründet liegt. Der noch im Wachstum und Aufbau begriffene Körper vermag den durch den inneren Ausbau der Organe an ihn gestellten Anforderungen nur mit Mühe gerecht zu werden, zumal grade in dieser Lebensperiode ohne Rücksicht auf die inneren Entwickelungsvorgänge erhöhte Ansprüche aller möglichen Art, gesellschaftlicher wie socialer Natur an das junge Mädchen herantreten.

Daher reichen in dieser Periode verhältnismäßig geringfügige Störungen hin, um das nur mit Schwierigkeit aufrecht erhaltene gesundheitliche Gleichgewicht ins Wanken zu bringen und jenen unter der Bezeichnung „Bleichsucht" bekannten Zustand einer eigentümlichen Art von Blutarmut herbeizuführen, der oft Jahre lang dauert, weil die ihn hervorrufenden Verhältnisse nicht beseitigt werden. Gewiß mag ihre Beseitigung in manchen Fällen ihre nicht geringen Schwierigkeiten bieten, die noch wachsen in den Fällen, wo sich ihre Erkenntnis überhaupt gänzlich dem Urteil entzieht. Unter den mancherlei ebenso unbekannten wie unbeachteten Ursachen der Bleichsucht spielen nun die von den kalten Füßen ausgehenden Erkältungseinflüsse gewiß eine viel bedeutendere Rolle als man im allgemeinen voraussetzt. Man kann sich ja leicht vorstellen, wie empfindlich gerade so ein zarter weiblicher Organismus in den Jahren des erwachenden Geschlechtslebens mit seinen machtvollen Erregungen auf dem Gebiet des Nerven- und Seelenlebens gegen die hier zur Geltung kommenden Einflüsse und Störungen sein muß. So geringfügig dieselben im einzelnen auch sein mögen, so bedeutsam werden sie durch ihre unablässige Einwirkung, dadurch, daß der Wärmehaushalt des Körpers nie in den Zustand behaglichen Gleichgewichts und jene Empfindung ruhigen Wohlgefühles kommt, die als Voraussetzung glücklichen Gedeihens unerläßlich erscheinen.

In der Regel ist die Bleichsucht von hartnäckigen Catarrhen der Unterleibsorgane und des Magens begleitet und es wäre sehr wohl denkbar, diese beiden bei der Bleichsucht eine so bedeutende Rolle spielenden Krankheitserscheinungen seien in manchen Fällen nicht sowohl die Folge als vielmehr die Ursache oder wenigstens eine Ursache mancher derjenigen Erscheinungen, deren Gesamtheit man eben als Bleichsucht bezeichnet. Die die Bleichsucht stets begleitende schlechte Blutbeschaffenheit könnte sehr wohl zum großen Teil begründet oder wenigstens verschlimmert sein durch den chronischen Catarrh des Magens, der eine ordentliche Ausnutzung der Nahrungsmittel verhindert und dadurch eine mangelhafte Zusammensetzung des Blutes und infolge davon einen schlechten Ernährungszustand herbeiführt. Wie weit das nun in Wirklichkeit zutrifft, wird sich am Ende nicht ganz leicht feststellen und nur in jedem einzelneu Fall aus der Lage der Dinge entnehmen lassen. Daß aber kalte Füße außerordentlich leicht und häufig zu Magen- und Darmaffektionen aller Art, zu Leibweh, Appetitlosigkeit, Durchfall und bei längerer Einwirkung zu **chronischer Verstopfung** und ferner zu **chronischen Catarrhen der Unterleibsorgane** führen, weiß alle Welt und dem aufmerksamen Beobachter muß jedenfalls auffallen, wie häufig, um nicht zu sagen, regelmäßig Bleichsüchtige an kalten Füßen (d. h. kaltem

Schweißfuß) leiden. Was liegt da näher, als die Schlußfolgerung, daß die auf diese Weise entstandenen chronischen Magen- und Unterleibscatarrhe in vielen Fällen an der Entwickelung der Bleichsucht hervorragend beteiligt seien? Dabei kann man es ganz auf sich beruhen lassen, ob sie ursprünglich durch die unabläßige Kälte der Füße hervorgerufen worden sind oder, einmal auf irgend eine andere Weise entstanden, durch sie nur im chronischen Zustande erhalten worden sind. — Unzweifelhaft würde man in der Erkenntnis der Dinge und vor allem auch der Krankheiten um vieles weiterkommen, wenn man allgemeiner darauf bedacht wäre, die kleinen Vorkommnisse und Einwirkungen des alltäglichen Lebens von Seiten der Außenwelt auf den Körper mit mehr Geduld zu beobachten und zu würdigen, statt durch krause Theorieen die Dinge zu verwirren und ihr Verständniß zu trüben. In dieser Anschauung von der indirecten Entstehung der Bleichsucht durch die kalten Füße wird man dann nur noch weiter bestärkt, wenn man erlebt, wie derartige bis dahin jeder Behandlung trotzende Fälle von Bleichsucht mit der erfolgreichen Behandlung der kalten Füße (bezw. des kalten Fußschweißes) ganz von selber zur Heilung gelangen. Im Grunde genommen kann man kaum bessere und kräftigere Beweise für den ursächlichen Zusammenhang zwischen Bleichsucht und Fußschweiß verlangen, aber die Erklärung klingt zu

einfach und hausbacken, als daß man erwarten dürfte, sie werde sobald den Beifall der gelehrten Herren von der Universität erhalten.

Weniger um seiner eigentlichen Bedeutung oder um seines häufigen Vorkommens willen als wegen des Interesses, das sich an und für sich an die Sache knüpft, mag hier des Folgenden Erwähnung geschehen, weil es in interessantester Weise und noch viel einwandfreier, als in dem eben besprochenen Falle den verborgenen Zusammenhang der Körperorgane unter einander bloslegt und die Wege, die Krankheitseinflüsse im Anschlusse an diese Beziehungen zuweilen nehmen, aufdeckt. Es war ein — seitdem verstorbener — Specialist für Nasen- und Halskrankheiten (Professor Hack-Heidelberg), der vor einigen Jahren auf die Wechselbeziehungen hinwies zwischen gewissen Formen von chronischen Nasen- und Rachenkrankheiten einerseits und andererseits gewissen nervösen Kopferscheinungen, wie **migraineartigen Kopfschmerzen**, einer zeitweise auftretenden **Benommenheit** oder **Gedächtnisschwäche** und außerdem manchmal **wirklichem Asthma**.*)

Es lag ihm fern, zu behaupten, jeder Fall der genannten Krankheiten sei von einer der genannten

*) Das Wort „Asthma“ wird mißbräuchlich vielfach angewendet zur Bezeichnung jedweder stärkeren Atemnot bezw. Kurzatmigkeit. Aerztlicherseits versteht man aber darunter etwas ganz anderes, ein entsetzlich quälendes Leiden, den so-

Nasen- oder Rachenkrankheiten abhängig, sondern nur eine gewisse Anzahl. Er erschloß diesen Zusammenhang aus der oft von ihm gemachten Beobachtung, daß die aufgeführten Nachkrankheiten bald nach der Beseitigung der Nasenkrankheit ohne irgend welche weitere Behandlung verschwanden. Besonders auffallend mußte diese plötzliche Heilung in jenen seit Jahren bestehenden Fällen von Asthma sein, wo die alle paar Tage oder auch täglich auftretenden Asthmaanfälle jede Berufsthätigkeit unmöglich und das Leben zur Qual machten. — Seine Beobachtungen, deren Richtigkeit in der Folge durch die Erfahrung anderer Ärzte vielfache Bestätigung erhielt, war jedoch nicht ganz vollständig, denn sie ließen es außer Acht, daß die vorhandenen Nasen- oder Rachenkrankheiten ihrerseits in der Regel durch nichts anderes hervorgerufen sind, als durch den kalten Fußschweiß. Denn die Erfahrung hat weiter gezeigt, daß eben die von Professor Hack als Folgekrankheiten chronischer Nasenleiden gekennzeichneten — bei Kindern wie Erwachsenen vorkommenden — krankhaften Zustände viel rationeller und einfacher durch die Behandlung des kalten Fuß-

---

genannten Brustkrampf. Derselbe überkommt den sonst gesunden Menschen nach vollständig gesunden Zwischenräumen von Monaten oder Wochen und in schlimmen Fällen selbst täglich urplötzlich in Gestalt fürchterlichster mit Brustschmerzen und dem Gefühl von Erstickung verbundener Atemnot. Von diesem wirklichen Asthma ist also hier die Rede.

schweißes geheilt werden. Besonders deutlich und in die Augen springend mußte diese Beobachtung sein in einigen jener schweren Asthmafälle, die durch tägliche oder selbst mehrmal täglich wiederholte Anfälle gekennzeichnet waren. Nach der Behandlung des vorhandenen Fußschweißes wurden mit der fortschreitenden Besserung des Nasenleidens auch die davon abhängigen Asthmaanfälle immer seltener, um dann allmählich im Laufe weniger Wochen allmählich gänzlich zu verschwinden. Einen derartigen Fall von wirklichem Asthma habe ich bei einem fünfjährigen Knaben beobachtet, der an kaltem Fußschweiß, und in Folge davon an chronischem Nasenkatarrh und starker Vergrößerung der Mandeln litt.

Zu so schweren Nasenleiden wie Professor Hack sie beschreibt, kommt es jedoch nicht immer oder vielmehr nur ausnahmsweise und andererseits sind es nicht blos die schweren (durch kalten Fußschweiß verursachten) Nasenleiden, welche eine schädigende Rückwirkung auf das Gehirn ausüben. Im Gegenteil gehört es zur Regel, daß grade die gewöhnlicheren leichteren Fälle von chronischem Nasen- oder Rachenkatarrh, sofern sie nur die Nasenatmung dauernd und deutlich beeinträchtigen, eine unverkennbare Wirkung auf das Gehirn ausüben. Will der Maler einen Einfaltspinsel oder Schwachkopf darstellen, so wählt er dazu sicherlich, wenn auch unbewußter Weise einen

Schweißfüßler mit bleichen Gesichtszügen, herabhängendem Unterkiefer und offenem Munde, denn er ist sicher, von jedermann verstanden zu werden. So eingewurzelt ist das Bewußtsein von dem schädlichen Einfluß der chronischen Verstopfung der Nase auf die Intelligenz. Das Gefühl eines dumpfen Druckes im Kopf, das einfacher Schnupfen oder eine einfache, länger anhaltende Verstopfung der Nase (Stockschnupfen) der Nase nach sich ziehen kann, ist wohl mehr oder weniger jedem bekannt und niemand wird erstaunt sein zu hören, daß bei längerer Dauer dieses Zustandes, wie das bei den durch kalte Füße hervorgerufenen Nasenleiden Regel ist, diese Wirkung sich noch steigert, nicht blos bis zur **Unlust zum Denken** und zu geistiger Arbeit jeder Art, sondern bis zu völliger Unfähigkeit dazu und zu einer fortwährenden **Benommenheit** und Beschränktheit. In diesem Verhältnis liegt nun auch der Schlüssel zu der alltäglich zu machenden Beobachtung, daß Kinder, welche wegen dauernder Verstopfung ihrer Nase den Mund offen zu halten gezwungen sind, einen so dümmlichen Gesichtsausdruck zu machen pflegen. Bei diesem Gesichtsausdruck bleibt es nicht, die Kinder leiden vielmehr wirklich in ihrer geistigen Entwickelung und Ausbildung und bleiben in der Schule vielfach gegen ihre Altersgenossen zurück. Man sieht also, wie sehr das scheinbar mehr lästige als gefährliche Übel die Kinder in

ihrem körperlichen wie geistigen Wachstum und Fortkommen schädigt. Eine doppelte Bedeutung gewinnen diese Thatsachen, wenn man berücksichtigt, daß diese zu mehr oder minder ernstlichen Schädigungen der Gehirnthätigkeit oder auch zu Asthma führenden chronischen Nasen- und Rachenkrankheiten ihrerseits auf der durch den kalten Fußschweiß erzeugten chronischen Kälte der Füße beruhen. Denn aus dieser Verkettung der verschiedenen Krankheitserscheinungen erklären sich ohne Zwang die bei Behandlung des kalten Fußschweißes so oft zu beobachtenden Heilungen der direct davon abhängenden Nasen- und Rachenleiden sowie der indirect dadurch hervorgerufenen Hemmungs- und Krankheitserscheinungen von Seiten des Gehirns. Die letzteren verschwanden, weil und nachdem die Grundlage, auf der sie entstanden waren, aus der Welt geschafft wurde. Freilich geht die Sache nicht in allen Fällen so glatt. Denn sowohl die Gehirn- wie die Nasenkrankheiten können nach Jahre langem Bestande „selbstständig" werden und bedürfen dann noch einer besonderen Behandlung. Aber die Voraussetzung für einen guten Erfolg bildet doch immer die voraufgehende Beseitigung der Fußschweiße.

Wenn man die große Bedeutung der „Erkältung" für die Entstehung der mannigfachsten Erkrankungen kennt beziehungsweise anerkennt, so wird man es ganz natürlich finden, daß den Schweißfüßen, die ihrem Be-

sitzer doch wesentlich durch die Erkältungsgefahr so verhängnisvoll werden, in die sie ihn nicht nur einmal und vorübergehend versetzen, sondern in der sie ihn dauernd festhalten, noch mancherlei andere Krankheiten auf die Rechnung gesetzt werden müssen. So gehören denn außer den bisher namhaft gemachten nervösen Zuständen noch die **Migräne** und andere Neuralgieen z. B. das **Hüftweh** hierher. Wenn sich ein gesunder Mensch schon durch eine einzige Erkältung Gesichtsschmerz, Ischias, Migräne — die man aber nicht mit dem alltäglichen Kopfschmerz verwechseln darf — oder andere Neuralgieen zuziehen kann, ist es da ein Wunder wenn es jemand thut, der alle Tage von neuem durch seine feuchtkalten Füße eine Erkältung erleidet? Man kann oft genug bei Leuten, die schon Jahre lang unter dem zeitweisen Auftreten derartiger Neuralgieen zu leiden haben, die Beobachtung machen, daß schlimmere Anfälle mit Vorliebe zum Ausbruch kommen im unmittelbaren Anschluß an eine besonders heftige und durchdringende Durchkältung der Füße und Beine wie des ganzen Unterkörpers, wie das vorkommt nach lange dauerndem Sitzen in einem kalten Raum, einer kalten Fahrt im offenen Wagen, ungeheizten Eisenbahnwagen, einer kalten Jagdpartie oder dergleichen. Bei einiger Aufmerksamkeit auf diesen Punkt wird man finden, daß diese Art von Leiden mit vorwiegender Häufigkeit vorkommen bei Leuten mit gewohnheitsmäßig kalten Füßen, weil sie

derartigen Erkältungsgefahren besonders leicht zum Opfer fallen. Interessanter aber als diese statistische Thatsache und nützlicher für den Leidenden ist es zu wissen, daß es oft genug gelingt, einen derartigen Anfall noch im Entstehen zu unterdrücken durch energische und nicht zu kurz bemessene heiße bis zum Knie reichende Fußbäder und daß mehrtägiger Aufenthalt im Bett auch schlimme Anfälle dieser Art in günstigster Weise beeinflußt. Wer diese Erfahrung erst einmal oder wiederholt an sich selber gemacht hat, dem werden dann von selber die Augen aufgehen nicht nur über den eigentlichen Ursprung, sondern vielmehr über den einzigen Weg zur Befreiung von diesem qualvollen Leiden; er wird Alles daran setzen, sobald er nur einen Weg dazu weiß, sich von der Kälte seiner Füße oder vielmehr von dem dieselbe hervorrufenden Fußschweiß zu befreien.

Nicht immer treten die durch die gewohnheitsmäßige Kälte der Füße hervorgerufenen Einwirkungen auf die Nerven so deutlich zu Tage wie in den hier genannten Fällen, wo sie sich auf das Gebiet eines einzigen Nerven concentrieren und schon an sich sehr in die Augen fallende Erscheinungen nach sich ziehen. Die Folgen der chronischen Erkältung brauchen sich eben nicht auf einen einzigen Nerven zu beschränken, sondern können das gesamte Nervensystem betreffen, das durch die unvermeidlichen und unaufhörlichen Wärmeverluste und namentlich durch die immer wiederkehrenden Störungen

im Wärmehaushalt gänzlich in Unordnung gebracht und leistungsunfähig gemacht werden kann.

Mir schwebt eine Dame vor — und auch dem Leser werden solche oder ähnliche bekannt sein —, deren Schweißfüße die ganze Familie unglücklich machen. Vom Hochsommer abgesehen, klagt sie über kalte Füße nnd Beine „und was für welche“ pflegt sie bekräftigend hinzuzufügen. Nicht lange nach dem Aufstehen werden die Füße und bald darauf auch die Beine bis zum Knie und noch weiter hinauf kalt „wie ein Stein“ und „bleischwer“; von den Beinen geht ordentlich ein Gefühl von Schwerbeweglichkeit durch den Körper und die Glieder, eine körperliche, alle Thätigkeit unendlich hemmende und erschwerende Müdigkeit und Willenlosigkeit. Noch verhängnisvoller erweist sich jedoch der Einfluß der kalten Füße auf das Nervensystem. Die Frau fühlt sich krank, namentlich gegen Abend und weiß doch selbst nicht wo? jeden Tag sitzt es wo anders. Die böse Welt ist darum nur zu leicht geneigt, an alle die vielen Beschwerden überhaupt nicht zu glauben und zählt die Frau ohne weiteres zu den eingebildeten Kranken. Aber das bleiche, welke Aussehen, die bläulich angelaufene Nase und die kalten Hände, zusammen mit den übrigen Erscheinungen sagen doch dem ruhigen Beobachter, daß der gesamte Zustand auf einer gänzlichen Zerrüttung des Nervensystems beruht. Fälle dieser Art dienen immer wieder aufs

neue zur Bestätigung der unheilvollen Bedeutung der kalten Füße für die körperliche Gesundheit. Das hier nur in groben Umrissen wiedergegebene Krankheitsbild wird noch ergänzt durch eine trübe weinerliche Stimmung, die sich in allerlei Unfreundlichkeiten und Launen und endlosen Klagen gegenüber den Angehörigen und überhaupt aller Welt Luft macht. Solche Fälle **allgemeiner Nervosität** oder wie man gewöhnlich sagt, **Nervenschwäche** kommen nun recht häufig vor, und nicht blos bei Frauen, und auch nicht immer so stark ausgeprägt wie hier geschildert wurde. Die unglücklichen Kranken, die mit ihren Leiden und Launen und Lamentieren sich und ihrer ganzen Familie das Leben sauer machen, gehen hülfesuchend von einem Arzt zum andern, versuchen jedes Jahr ein anderes Bad oder eine andere neue und unfehlbare Cur. Aber alle Not und Mühe bleibt gleich vergeblich, und jede neu auftauchende Hoffnung auf Genesung zerrinnt wieder in aussichtsloser Enttäuschung, weil niemand, auch der Arzt meist nicht, auf den Gedanken gekommen ist, die wahre Ursache all dieses Jammers in dem kalten Fußschweiß zu suchen. Darum ist es so ungemein wichtig für Kranke dieser Art, selbst diesen Zusammenhang zu kennen und ihre Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Sind sie viel geplagt von kalten Füßen und leiden sie an den Zeichen des kalten Fußschweißes, von denen später noch ausführlicher die Rede sein wird, so werden sie, wenn sonst kein annehmbarer Grund für ihre Nervosität vorhanden ist,

keinen Fehlschluß machen mit der Annahme, dieselbe sei das naturnotwendige Ergebnis der Kälte ihrer Füße. Diese Voraussetzung läßt sich in zweifelhaften Fällen manchmal zur Gewißheit erheben. Hängt nämlich die Nervosität wirklich mit dem kalten Fußschweiß zusammen, so werden die nervösen Beschwerden um so schlimmer sein, je kälter die Füße sind, also meist gegen Abend und im Ganzen am schlimmsten in der kalten Jahreszeit. Solche Kranke fühlen sich im Allgemeinen am wohlsten im Bett und man erlebt es oft genug, daß 8—14 Tage vollständiger Bettruhe Wunder der Besserung verrichten. Zur dauernden Genesung gehört freilich vor allen Dingen die erfolgreiche Behandlung des Fußschweißes. In schweren und viele Jahre lang bestehenden Fällen findet die völlige Heilung allerdings daran manchmal mehr oder minder große Hindernisse, daß das Nervenleiden im Lauf der Jahre sozusagen selbstständig geworden ist. Nichtsdestoweniger ist eine Behandlung der Füße notwendig, weil ohne dieselbe die Nervosität nur immer weitere Fortschritte machen würde.

Den **Anfang der** hier ins Auge gefaßten **Nervenleiden** kann man öfter bei jungen Mädchen beobachten. Man wird als Arzt zu ihnen gerufen, weil sie von schlimmen Schmerzen in der Magengegend und am ganzen Umfang des unteren Brustkorbes geplagt sind, die sich zeitweise, namentlich gegen Abend verschlimmern.

Dabei sehen sie sehr blaß aus mit einem Stich ins Bläuliche oder Graue, leiden an mehr oder minder ausgesprochener Appetitlosigkeit, manchmal hartnäckiger Stuhlverstopfung und anderen kleinen Leiden, wie man sie bei Bleichsüchtigen vielfach findet. In der Regel wird dies Krankheitsbild auch als Bleichsucht aufgefaßt und behandelt, aber alle angewandten Mittel und Kuren bessern die Sache nicht; es bleibt alles beim alten oder wird im Lauf der Zeit nur noch schlimmer. Kein Wunder, denn es handelt sich gar nicht um Bleichsucht, sondern um Fußschweiß. Das bleiche Aussehen und die Gesamtheit der Magenbeschwerden, die bei oberflächlicher Betrachtung ganz den Anschein der Bleichsucht erwecken, erscheinen bei genauerer Untersuchung in ganz anderem Lichte. Die Schmerzen in der Gegend des Magens und des unteren Brustkorbes hängen augenscheinlich mit dem Magen gar nicht zusammen. Übt man nämlich auf den letzteren oder die andern schmerzhaften Stellen einen kräftigen Druck aus, so wird das gar nicht weiter schmerzhaft empfunden, dagegen kann man sofort die lebhaftesten Schmerzäußerungen hervorrufen durch ganz leichtes Hinstreichen mit den Fingerspitzen über die Haut. Man hat es also nicht mit einem Magenleiden zu thun, sondern mit einer übergroßen Empfindlichkeit der Hautnerven, einer sogenannten Hautneuralgie. Alle übrigen Erscheinungen lassen sich dann mit großer Leichtigkeit auf die in

solchen Fällen meist sehr ausgesprochene Kälte der Füße zurückführen und daraus erklären. Man begreift dann hinterher kaum noch, wie man dies Krankheitsbild mit der Bleichsucht verwechseln konnte, mit dem es ja manche Ähnlichkeiten aber schließlich noch mehr Verschiedenheiten hat.

Es unterliegt wohl keinem Zweifel, daß auch der Rheumatismus in allen seinen Formen, namentlich der **chronische Muskel- und Gelenkrheumatismus** vielfach allein auf die von den kalten Füßen ausgehenden und immer sich wiederholenden Erkältungen zurückgeführt werden kann. Einerseits wird wenigstens ganz allgemein der Erkältung, die ihre Opfer mit Vorliebe im Herbst und Frühjahr befällt, eine große Bedeutung für die Entstehung des Rheumatismus zugestanden, andererseits muß demjenigen, der darauf achtet, die große Zahl der mit dem kalten Fußschweiß Behafteten auffallen, die sich unter den Rheumatismuskranken befindet. Es wäre gewiß zu weit gegangen, die Fußschweiße nun als die alleinige Ursache eines jeden Falles von Rheumatismus ansprechen zu wollen, aber andererseits liegt es doch auch ungemein nahe, daß ein Zustand, der zu Erkältungen so häufig und so leicht Anlaß giebt wie der kalte Fußschweiß, zu einer derartigen Krankheit führt oder ihre Entstehung außerordentlich fördert. Eine fatale Eigentümlichkeit des auf diese Weise entstandenen Rheumatismus besteht in seiner Unzugänglichkeit gegenüber den üblichen Heilmitteln und Bade-

kuren, solange nicht die erforderliche Rücksicht auf die täglich aufs neue sich geltend machende Quelle des Übels, die von den schweißigen Füßen ausgehenden Erkältungen, Rücksicht genommen wird. Kaum ist eine gewisse Besserung erreicht, kaum die Badekur in Wildbad oder Teplitz beendet, so stellen sich, namentlich wenn es gegen den Winter geht, nach und nach, aber sicher, die alten Schmerzen und Beschwerden wieder ein und der Kranke verliert mit der Zeit bei der Vergeblichkeit seiner Bemühungen alle Hoffnung auf Heilung. Und doch ließe sich dieselbe meist unschwer durch sachgemäße Behandlung erreichen.

Zu den allerbekanntesten Erkältungskrankheiten gehören die Katarrhe der Luftwege, also Nasen-, Kehlkopf- und Luftröhrenkatarrhe, sowie andererseits die Katarrhe des Magens und Darmkanals, wie wohl jeder mehr oder weniger aus eigener Erfahrung weiß. Es kann nun gar nicht befremden, den Schweißfüßler an diesen Krankheiten häufiger und schwerer leiden zu sehen als andere Sterbliche, die vermöge ihrer normalwarmen Füße überhaupt weniger den Gefahren der Erkältung ausgesetzt sind und ebensowenig darf es überraschen, daß man bei ihnen verhältnismäßig oft die chronischen Formen dieser Leiden sich ausbilden sieht. Von der Häufigkeit des chronischen Nasenkatarrhes bei Kindern und von seinem verhängnisvollen Einfluß auf ihre ganze körperliche Entwickelung war bereits die Rede. Bei

Erwachsenen kommt es wegen der größeren Weite der Nase seltener zu der wegen ihrer Folgen so bedenklichen Beeinträchtigung der Atmung, wenn dieselbe sich nicht schon vorher herausgebildet hatte; aber die anderen Folgeerscheinungen des chronischen Nasenkatarrhes, die fatale Einwirkung auf die Intelligenz, die langwierigen Ohrenkatarrhe, sowie in manchen Fällen ein bisher noch nicht erwähnter lästiger und anhaltender **Stirnkopfschmerz** kennzeichnen auch beim Erwachsenen die ganze Bedeutung des Leidens.

Wenn man im gewöhnlichen Leben von „Erkältung" spricht, so versteht man das Wort meist nicht in seinem eigentlichen Sinn, in dem es auch hier immer gebraucht worden ist, als Krankheits*ursache*, sondern man gebraucht es gewöhnlich als gleichbedeutend mit dem Worte „*akuter* **Luftröhrenkatarrh**"; so sehr ist man daran gewöhnt, diese Erkrankung auf eine Erkältung folgen zu sehen. Begreiflicherweise sind es nun wieder die Schweißfüßler, die besonders häufig an dieser Form von Erkältung leiden. Bei ihnen kehrt dieser Luftröhrenkatarrh auch gerne, wie das Mädchen aus der Fremde, alle Jahre wieder, schon ehe der Herbstwind das Laub von den Bäumen schüttelt, um dann mit kleineren oder größeren Unterbrechungen den Winter über zu bleiben. Diese Hartnäckigkeit erklärt sich eben aus den täglich von neuem von den kalten Füßen ausgehenden Erkältungseinflüssen, die die acut begonnene Krankheit nicht ausheilen lassen, sondern in

die Länge ziehen. So harmlos diese Katarrhe zunächst erscheinen mögen, nach einer Reihe von Jahren, wenn sie sich erst fest eingenistet und die Widerstandsfähigkeit des mittlerweile älter gewordenen Kranken mit der Zeit untergraben haben, gestalten sie sich zu sehr ernsthaften Leiden. Ihre scheinbare Unheilbarkeit beruht, wie bei allen durch die kalten Füße verursachten Krankheiten, in der Nichtbeseitigung und Nichtberücksichtigung der eigentlichen Ursache, nämlich des kalten Fußschweißes. Umgekehrt bedeutet es für alle, die im Winter an **chronischem Husten** und gleichzeitig an hartnäckig kalten Füßen leiden, schon die halbe Genesung, nur zu wissen, daß ihre kalten Füße durch ein einfaches Heilverfahren dauernd zu erwärmen sind und daß damit die Ursache ihres chronischen Luftröhrenkatarrhs aus der Welt geschafft wird.

Fast ebenso bekannt, wenn auch im ganzen weniger gefürchtet sind die Beziehungen der Erkrankungen des Magens und des Darmkanals zu der Erkältung. Es sind schließlich wohl nur sehr wenige, die nicht gelegentlich diese Beziehungen mehr oder weniger deutlich am eigenen Leibe gespürt hätten in Gestalt eines akuten Magen- oder Darmkatarrhes in Folge einer Erkältung oder Durchnässung. Bei der Empfindlichkeit des Unterleibes gegen Kälteeinwirkungen, die sich namentlich im Winter bei jeder gründlichen Durchkältung der Füße fast augenblicklich in einem unbehaglichen Gefühl im

ganzen Leibe geltend macht, kann es nicht Wunder nehmen, wenn einmal auf die eine oder andere Weise entstandene Katarrhe unter dem von den kalten Schweißfüßen ausgehenden und täglich wiederkehrenden Erkältungseinflüssen sich zu **chronischen Darmkatarrhen** weiter entwickeln mit Blutstockungen, hartnäckigen Verdauungsstörungen, Blähsucht und der bekannten hypochondrischen Verstimmung und Launenhaftigkeit, welche mit diesem Leiden im mittleren Lebensalter so häufig verbunden sind. Eine besondere Eigentümlichkeit dieser Art von Leidenden besteht in ihrem Bedürfnis, ihre Mitmenschen über den Zustand ihrer Leiden bis in die kleinsten Einzelheiten täglich auf dem Laufenden zu halten. Es giebt für sie kaum noch andere Interessen auf der Welt, als diejenigen, die sich um ihre kleinen und großen Leiden drehen, wofür sie jedoch bei anderen Menschen meist nicht das erwartete Verständnis zu finden pflegen; vielmehr erklären diese in der Regel die Kranken für „Hypochonder" und Grillenfänger, deren Umgang man am liebsten aus dem Wege geht. Auch zu ihrem natürlichen Berater, dem Arzte, pflegt diese Art von Kranken im ganzen kein großes Vertrauen zu haben — von ihrem Standpunkt nicht ganz mit Unrecht —, denn keiner von den vielen, die sie der Reihe nach zu Rate gezogen haben, vermochte ihr Leiden wesentlich zu bessern, weil ärztlicherseits den kalten Füßen bezw.

dem kalten Fußschweiß für die Entstehung dieser Krankheit im allgemeinen kein großes Gewicht beigemessen zu werden pflegt. Den Widerspruch zwischen den an sich unbedeutenden Krankheitserscheinungen und dem offenbar stark ausgesprochenen Krankheitsgefühl versteht man erst vollauf zu würdigen, wenn man sich der unheilvollen Wirkungen der kalten Füße auf die verschiedenen Gebiete des Nervensystems erinnert, von denen bereits oben die Rede war. Man kann in Fällen dieser Art manchmal im Zweifel darüber sein, welcher von den beiden Krankheitszuständen der ursprüngliche oder der schlimmere sei, aber glücklicherweise nie, wie beiden wirksam zu begegnen sei. Denn die eisig kalten Füße weisen nicht nur mit Sicherheit auf den Ursprung der mannigfachen Krankheitserscheinungen hin, sondern auch auf den Weg zur Heilung. Man muß sich vor allen Dingen vor einer ungerechten Beurteilung solcher Kranken hüten. Das schwere Krankheitsgefühl, unter dem sie zu leiden haben, ist nicht immer etwas Erkünsteltes oder innerlich Unwahres, weil wir dasselbe nicht verstehen, sondern entspricht meist der Schwere des Krankheitszustandes. Wie schwer in der That manchmal die Gesundheit beeinträchtigt ist trotz der an sich unbedeutenden Krankheitserscheinungen, hat man zuweilen zu bemerken Gelegenheit bei ungewohnten Anstrengungen, bei denen dann unerwartet schnell die Kräfte erlahmen oder versagen, und ferner bei dem

Auftreten von Krankheiten, bei denen dann oft die ungemein geringe Widerstandsfähigkeit in mehr oder minder ernsten Erscheinungen zu Tage tritt. Mancher sogenannte „Herzschlag“ ist weiter nichts, als der Ausdruck eines unerwarteten Bankerotts bei einem durch den kalten Fußschweiß und seine Folgen im Lauf von Jahren völlig entkräfteten Organismus.

Ganz ähnlich geht es mit den **chronischen Leiden der Unterleibsorgane,** mit denen an kaltem Fußschweiß leidende Frauen so vielfach zu kämpfen haben. Auch sie gehen hervor aus der von dem Fußschweiß erzeugten unausgesetzt herrschenden Kälte und Erkältung der Füße, und zeichnen sich wie jene vielfach aus durch auffallend starke nervöse Begleiterscheinungen, ferner ihre lange Dauer und ihre Hartnäckigkeit gegenüber jeder ärztlichen Behandlung, die nicht Rücksicht nimmt auf den Ursprung des Leidens. Näher auf die Sache selbst einzugehen, ist hier nicht der Ort, teils wegen des Gegenstandes an sich, teils weil es doch nur geringen Nutzen gewähren kann. Die Hauptsache für die Kranken bleibt immer, zu wissen, aus welcher Quelle alle ihre Leiden kommen und daß dieselben durch die Heilung des kalten Fußschweißes vielfach von selbst gesunden, mindestens aber gebessert und der erfolgreichen ärztlichen Behandlung zugängig zu werden pflegen.

Zu guterletzt muß endlich noch ein Schönheitsfehler erwähnt werden, der die Gesundheit freilich nicht

weiter beeinträchtigt, aber denen, die damit zu thun haben, mehr Not zu machen pflegt, als manche Krankheit es thun würde: die **Nasenröte.** Es ist gewiß schon manchem unbefangenen Beobachter aufgefallen, wie „verklamt" — so sagt man hier — und frostig Leute mit roten Nasen manchmal aussehen, namentlich die weiblichen. Man braucht nur das aschgraue Gesicht mit der roten Nase zu sehen und die blauroten Hände, die sich eiskalt oder wie ein Frosch naßkalt anfühlen, um aufrichtiges Mitleid mit ihnen zu empfinden — nicht blos wegen der Nasenröte. Geht man dann der Sache auf den Grund, so wird man diese Art von Nasenröte stets vergesellschaftert finden mit unverkennbarem Schweißfuß und oft auch mit Schweißhand und mit kalten Füßen und so schnell ein Verständnis gewinnen für die Frostigkeit des ganzen Körpers. Man muß sich eigentlich wundern, daß Nasenröte bei Fußschweiß nicht häufiger vorkommt, da die der Nasenspitze doch unmittelbar benachbarte innere Nase so ungemein oft unter den von den kalten Füßen ausgehenden Einflüssen an chronischen Blutanschoppungen zu leiden hat. Doch dem mag sein wie ihm will, uns interessiert hier nur die unzweifelhafte Thatsache, daß der kalte Fußschweiß gar nicht selten Nasenröte im Gefolge hat und daß dieselbe glücklicherweise nach Beseitigung des Fußschweißes in sehr vielen Fällen auch von selbst wieder verschwindet.

Es würde zu weit führen, wollte man den Versuch machen, sämtliche krankhaften Erscheinungen, die gelegentlich infolge des kalten Fußschweißes entstehen können, hier zu schildern; man käme in Gefahr, sämtliche Erkältungskrankheiten zur Sprache zu bringen, da der kalte Fußschweiß eben lediglich schädlich wirkt durch die **ununterbrochene Erkältungsgefahr,** der er den Körper nicht gelegentlich und vorübergehend aussetzt, sondern in der er ihn den größten Teil des Jahres hindurch dauernd erhält. Wer kann und wird sich wundern, wenn bei so reichlich vorhandener Erkältungsgefahr die allerverschiedenartigsten Erkältungskrankheiten und zwar chronischen Charakters entstehen? Denn wenn ein Organ erst einmal infolge der von den Füßen ausgehenden Erkältung erkrankt ist, so wirkt dieselbe Ursache natürlich jeden Tag von neuem in demselben und die Krankheit in die Länge ziehenden Sinne ein. Jede einzelne dieser Erkältungseinwirkungen wird ja meist nur geringfügig sein, so geringfügig wenigstens, daß sie den daran Leidenden kaum recht zum Bewußtsein kommt, aber ihre Wirkungen summieren sich im Laufe der Zeit unmerklich.

Die im Vorstehenden gegebene Zusammenstellung der hauptsächlichsten und häufigsten Nachkrankheiten nach dem kalten Fußschweiß konnte vernünftigerweise nur den Zweck haben, auf der einen Seite zu zeigen, von welch thatsächlich großer Bedeutung der kalte Fuß-

schweiß für die Entstehung zahlreicher ebenso häufig vorkommender wie auch ernsthafter Gesundheitsstörungen ist und andererseits darauf hinzuweisen, wie alle diese Krankheiten auf dieselbe Weise zu Stande kommen, nämlich durch die von der Sohle ausgehende unaufhörliche Kälte der Füße, die dann weiter ihren erkältenden Einfluß auf den Körper ausübt. Es muß hier aber ausdrücklich noch einmal hervorgehoben werden, daß es sich dabei nur um die als „kalter Fußschweiß" gekennzeichnete Form des Leidens handeln kann, also um diejenige, die von Nichtkennern überhaupt nicht für Fußschweiß gehalten zu werden pflegt. Der Schweiß tritt hier bezüglich seiner Menge eben so sehr in den Hintergrund, daß er gar zu leicht übersehen wird.

Wenn man daher wissen will, ob jemand an kaltem Fußschweiß leidet, so wird es das geratenste sein, ihn nach seinen kalten Füßen zu fragen und das nicht nur, weil die Kälte der Füße das Einzige ist, wodurch der Fußschweiß für die Gesundheit gefährlich wird, sondern vor allem, weil man es auf diese Weise am schnellsten und sichersten erfährt. Man kann ja kalte Füße haben, ohne an Fußschweiß zu leiden und viele Leute, besonders Blutarme wie gesundheitlich Heruntergekommene haben im Winter bei Schnee und Eis mehr damit zu thun, als ihnen lieb ist. Die den Fußschweiß begleitende Kälte

unterscheidet sich von dieser vorübergehenden und doch einigermaßen erträglichen Kälte durch ihre übermäßige und unverständliche Stärke und ihre Hartnäckigkeit. Wenn andere Leute noch gar nicht an kalte Füße denken, also an kalten Herbst- und Frühlingstagen und selbst im Sommer, dann plagen sich die unglücklichen Schweißfüßler schon längst damit, so sehr, daß es anderen schier gar nicht begreiflich erscheint. Ihren Höhepunkt aber erreichen die durch die Kälte der Füße und Beine verursachten Beschwerden allerdings erst in der kältesten Jahreszeit. Denn eben der Fußschweiß gelinderen Grades macht aus bereits besprochenen Gründen stets kalte Füße und zwar so kalte, daß ihre Beschreibung seitens des daran Leidenden für den Kundigen allein schon genügt, um ihm den kalten Fußschweiß zu verraten. Doch die Gewißheit giebt erst die Untersuchung. Aber allerdings, in manchen Fällen wird es gar nicht leicht sein, das Vorhandensein von habituellem Fußschweiß festzustellen und seine besonderen Schwierigkeiten wird das haben für diejenigen, die der Meinung sind, „ein gesunder Fuß sei stets etwas feucht.“ Damit sind sie ebenso im Irrtum wie Jemand, der behaupten wollte, eine gesunde Hand sei stets etwas feucht. So lange der übrige Körper trocken ist, soll auch der gesunde Fuß nicht feucht sein und man kann ohne weiteres von Fußschweiß — im Sinne einer krankhaften Erscheinung — sprechen, sobald sich der Fuß auch nur

ganz wenig feucht anfühlt — „klamm" sagt man hier — und bezeichnet damit jenen Feuchtigkeitszustand der (nach dem Waschen) eben abgetrockneten Hände bei jemandem, dessen Haut im übrigen, z. B. in der Gegend des benachbarten Knöchels zur selben Zeit zweifellos trocken ist. Die günstigste Zeit, dies festzustellen, ist die Zeit um oder nach Mittag; Abends pflegt die Schweißabsonderung oft schon wieder spärlicher und die Sohle wieder minder feucht zu sein, auch in der Ballengegend d. h. in jenen Fällen, wo die Spärlichkeit der Schweißabsonderung ihren Nachweis überhaupt schwer macht. — Auch das Verhalten der Strümpfe giebt einen nicht unwichtigen Anhaltspunkt. Fühlen sich dieselben unmittelbar nach dem Ausziehen des Stiefels noch am Fuß feuchtkalt an, so wird wohl der dazu gehörige Fuß als Schweißfuß anzusehen sein. Bei der weiteren Untersuchung hat man namentlich auf das Gefühl unbehaglicher Kühle am Fuß bei gleichzeitiger Feuchtigkeit besonderes Gewicht zu legen. Denn grade der Widerspruch in dem Vorhandensein der Feuchtigkeit und der niedrigen Temperatur spricht für den Fußschweiß. Ein gesunder Fuß beginnt nämlich erst feucht zu werden, nachdem er vorher merklich wärmer geworden ist, genau wie die Haut des übrigeu Körpers. Bei gewöhnlicher Körperwärme, jedenfalls aber bei niedrigerer Temperatur ist die Sohle des gesunden Fußes auch in der vorderen Hälfte völlig glatt und

trocken. Unter Berücksichtigung aller dieser Verhältnisse wird sich wohl der kalte Fußschweiß stets als solcher feststellen lassen.

Übrigens läßt sich als vorzügliches Erkennungsmittel schließlich noch ein außerordentlich kennzeichnender Umstand benutzen, nämlich die **Erblichkeit des Leidens.** Es giebt wohl kaum eine Krankheit, die so erblich wäre wie grade der Fußschweiß, der sich in der Regel vom Vater oder der Mutter auf sämtliche Kinder vererbt. Man kann daher, wenn man einen Schweißfüßler vor sich hat, ziemlich sicher darauf rechnen, bei näherer Erkundigung zu hören, daß von den Geschwistern das eine an (warmem) „Fußschweiß", das andere an den bewußten kalten Füßen leidet und daß keins der Geschwister ganz frei davon ist. Erfährt man also in einem zweifelhaften Fall, daß eins von den Geschwistern des Kranken in der einen oder anderen Weise zu leiden habe, so kann man getrost den vorliegenden zweifelhaften Fall gleichfalls als Fußschweiß auffassen.

Wie ist es nun aber mit dem warmen Fußschweiß? Derselbe läßt sich gewöhnlich sehr leicht feststellen und und die daran Leidenden pflegen kaum je in Zweifel darüber zu sein. Beim heißen Schweißfuß fällt eben der Gegensatz auf zwischen der Wärme und Feuchtigkeit bezw. Nässe der Füße auf der einen Seite und der Trockenheit und der das Normale nicht übersteigenden Wärme des übrigen Körpers. Kommen dazu dann

noch, wie es gewöhnlich der Fall ist, die bekannten örtlichen Beschwerden des Fußschweißes (s. S. 25), so wird die sichere Erkenntnis dieses Leidens wohl kaum je Schwierigkeiten machen.

Die ganze Schwierigkeit der Frage liegt ja auch gar nicht an dieser Stelle, sondern an der entgegengesetzten, nämlich in der Erkenntnis derjenigen Fälle von Fußschweiß, die wegen ihrer überaus spärlichen Schweißabsonderung von dem Nichtkenner überhaupt nicht als Fußschweiß anerkannt werden. Man war es eben bis dahin gar nicht gewohnt, diese unscheinbare Feuchtigkeitsabsonderung als etwas Krankhaftes anzusehen, zumal sie ja an sich keinerlei Beschwerden macht. Und namentlich war es unbekannt geblieben, daß die beharrliche und durchdringende Kälte der Füße allein in ihrer fortwährenden Feuchtigkeit ihren Grund habe. Diese Nichtbeachtung eines solchen krankhaften, scheinbar ganz unschuldigen Zustandes, wie der kalte Fußschweiß es ist, erklärt sich um so leichter, da er erst auf indirektem Wege Anlaß zu den verschiedenen Erkrankungen giebt. Daran muß man eben stets festhalten: nicht die unbedeutende Schweißabsonderung als solche fällt irgendwie als gesundheitsschädigendes Element ins Gewicht, sondern nur der bisher übersehene Umstand, daß sie die Füße und selbst die Beine mehr oder weniger abkühlt in einer Weise, die die verschiedensten Organe des Körpers mit den ernstesten Erkältungskrankheiten

bedroht. Die altbekannte populäre Gesundheitsregel, die ganz mit Recht „Kopf kühl und Füße warm“ verlangt, ist vermutlich aus der durch ihre Häufigkeit sich aufdrängenden und hauptsächlich auf die Schweißfüßler sich beziehenden Betrachtung geschöpft, wie häufig kalte Füße mit Erkrankungen akuter und chronischer Natur zugleich vorkommen, so daß der ursächliche Zusammenhang zwischen beiden offen auf der Hand zu liegen schien. Aber man nahm die Kälte der Füße für etwas Zufälliges. Und doch brauchte man nur einen kleinen Schritt weiter zu gehen, so fand man in dem stets gleichzeitig vorhandenen kalten Fußschweiß die eigentliche letzte Ursache für die Kälte der Füße. Davor blieb man jedoch stehen wegen seiner Unscheinbarkeit und diese Unscheinbarkeit war dann auch wieder der Grund dafür, daß der kalte Fußschweiß der Beachtung der Ärzte vollkommen entgangen ist. Zwischen Arzt und Patient kommt eben diese scheinbar harmlose Sache niemals zur Sprache und wenn dann seinerseits der Arzt ausnahmsweise einmal den kalten Fußschweiß zufällig bemerkt, so legt er ihm keine weitere Bedeutung bei, als die eines zufälligen, an sich gleichgültigen Befundes. Die Kranken wenden sich nur in den allerseltensten Fällen wegen des warmen und wohl nie wegen des kalten Fußschweißes an den Arzt, was wieder zur Folge hat, daß der Arzt, der so selten Schweißfüße zu Gesicht bekommt, dies so ungemein

häufige Leiden für ein sehr seltenes Vorkommnis hält, welches darum sein Interesse auch gar nicht weiter in Anspruch nimmt, zumal da bis jetzt keine Heilmittel dafür bekannt waren, für den warmen Fußschweiß so wenig wie für den kalten.

Wie wenig Berechtigung aber schließlich dieser Standpunkt hat, das hat dem Leser die bisherige Darstellung zur Genüge gezeigt, aus der hervorgeht, wie viele und schwere und für das ganze Leben bedeutungsvolle Gesundheitsstörungen ihren Ursprung in der Kälte der Füße haben oder vielmehr in dem diese veranlassenden kalten Fußschweiß. Was man auch thun mag zur Heilung der aus diesem Anlaß entstandenen Krankheiten, Alles bleibt völlig vergebens und aussichtslos, so lange die Quelle des Übels selbst nicht gründlich verstopft ist. Denn was für augenblickliche Erfolge der Arzt der Krankheit gegenüber auch erreichen mag, alle zerrinnen wieder vor der unablässigen und beharrlichen Einwirkung der kalten Füße, sobald sich die Kranken wieder selbst überlassen sind. Ehe man sich dessen versieht, ist der alte Zustand wieder da, ohne die geringste Besserung. Zahlreiche Fälle solcher chronischen Erkrankungen erweisen sich aber, so lange der kalte Fußschweiß nicht geheilt ist, überhaupt als unzugänglich gegenüber jeder ärztlichen Behandlung. Und es ist darum kein Wunder, wenn die Kranken nach solchen, vielleicht Jahre lang fortgesetzten, vergeblichen

Heilversuchen allmälig an der Heilung verzweifeln und an der ärztlichen Kunst irre werdend, allen möglichen Kurpfuschern in die Hände fallen.

Zur Vermeidung von Mißverständnissen muß ich notwendigerweise noch auf das Folgende aufmerksam machen. Wenn es auch feststeht, daß zahlreiche ernsthafte chronische Erkrankungen dem kalten Fußschweiß ihre Entstehung verdanken, so darf man doch auf der anderen Seite nicht so weit gehen, den kalten Fußschweiß für jeden einzelnen Fall der oben namhaft gemachten Erkrankungen verantwortlich zu machen; kommen dieselben doch oft genug auch vor bei Leuten, die nicht an Fußschweiß leiden. Es ist ja seinerseits auch ausdrücklich hervorgehoben worden, daß der kalte Fußschweiß lediglich insoweit als Krankheitsursache gelten kann, als er durch Erkältungen den Körper oder einzelne Organe desselben beeinflußt. Selbstverständlich kann man sich auch auf beliebige andere Weise erkälten und Erkältungskrankheiten der verschiedensten Art zuziehen. Nach den gegebenen Mitteilungen über die Beziehungen von kaltem Fußschweiß, kalten Füßen und chronischen Schleimhautkatarrhen sowie Nervenkrankheiten aller Art muß es eben in jedem Einzelfall einer derartigen Erkrankung der eingehenden Untersuchung überlassen bleiben, ob dieselbe auf dem einen oder anderen Wege zu Stande gekommen ist, also ob sie den etwa vorhandenen kalten Füßen oder anderen Erkältungseinflüssen ihre Ent-

stehung verdanke. Wo wirklich unzweifelhafter kalter Fußschweiß vorhanden ist, wird die Entscheidung meist nicht schwer sein.

Zum Schluß bliebe endlich noch die Frage zu erledigen nach der Behandlung des Fußschweißes und seiner Folgekrankheiten sowie die Erörterung der anderen Frage, ob man den Fußschweiß ohne Gefahr für die Gesundheit überhaupt heilen dürfe. Die Besprechung des letzteren Punktes müßte bei unseren heutigen Anschauungen eigentlich überflüssig erscheinen. Jede Krankheit, auch der kalte Fußschweiß, ist doch eben eine Störung der vollen Gesundheit, die unter allen Umständen beseitigt werden kann und muß, falls es nur überhaupt möglich ist. Denn jede Krankheit beraubt den Körper seiner vollen Widerstandskraft gegen krankmachende Einflüsse und öffnet gleichsam anderen Krankheiten eine Thür, wie wir es grade beim kalten Flußschweiß gesehen haben, der der Vorläufer bezw. Bahnbrecher für ein ganzes Heer von Krankheiten ist. Und auf der andern Seite lehrt die Erfahrung grade beim kalten Schweißfuß zur Bestätigung der hier vertretenen Ansicht, daß die Heilung desselben zugleich die Heilung zahlreicher durch ihn veranlaßter Nachkrankheiten bedeutet. Die so weit verbreitete Anschauung, das Ausbleiben des Schweißfußes schädige die Gesundheit und man dürfe ihn deshalb nicht heilen, wurzelt in der Beobachtung, daß mit dem Auftreten des warmen Fuß-

schweißes manche bis dahin bestehenden krankhaften Zustände verschwanden und daß nach seinem Verschwinden sich früher oder später chronische Krankheiten einstellten. So weit ist ja diese Beobachtung ganz richtig und dient nur als Bestätigung des Gesagten. Man muß nämlich wissen, daß kein Mensch warmen Fußschweiß bekommt, der nicht vorher am kalten gelitten hatte, und umgekehrt, daß niemand seinen warmen Fußschweiß verliert, der nicht hinterher Jahre und Jahrzehnte lang kalten Fußschweiß behielte. Die Beobachtung bezw. Erfahrung von der Schädlichkeit der Heilung ist ausschließlich gemacht worden von kalten Schweißfüßlern, die früher längere oder kürzere Zeit an warmem Fußschweiß litten und während der Dauer dieses Zustandes selbstverständlich nicht an den bekannten Folgen der Kälte der Füße konnten gelitten haben. Die Leute also, welche an sich selbst die Erfahrung von der vermeintlichen Gesundheitsschädlichkeit der Heilung des Fußschweißes gemacht haben wollen, sind nicht krank, weil ihr Fußschweiß verschwunden oder geheilt wäre, sondern im Gegenteil, weil sie noch fortwährend daran leiden und zwar an demjenigen, der ihre Füße kalt und sie selbst krank macht. Würde man nun auch diesen Rest von Fußschweiß noch beseitigen, dann würden ihre Füße nicht mehr kalt und ihre Gesundheit nicht mehr so hinfällig sein. Die warmen Füße bilden das

beste Unterpfand für die Gesundheit. Es liegt also auf der Hand, daß die Heilung des Fußschweißes nicht nur keine Gefahren mit sich bringt, sondern daß es vielmehr ein Gebot der Notwendigkeit ist, einen Zustand zu beseitigen, der den Körper dauernd der Gefahr der Erkältung aussetzt, eine Gefahr, in der thatsächlich die meisten Fußschweißler mit ihrer Gesnndheit umkommen.

Im Grunde genommen wäre ich nun am Ende meiner Aufgabe angelangt, die nur darin bestehen konnte, Aufklärung zu geben über die ernsten seitens der kalten Füße drohenden Gefahren für die Gesundheit, sowie über die Ursache der andauernden Kälte derselben. Schon allein die Thatsache des ursächlichen Zusammenhanges zwischen kaltem Fußschweiß, kalten Füßen und allen möglichen Krankheiten erscheint so wichtig, daß sie verdient, in den weitesten Kreisen bekannt zu werden. Denn die Erkenntnis dieses Zusammenhanges bildet den ersten Schritt zur radikalen Befreiung nicht nur von den kalten Füßen, sondern auch von den davon abhängigen chronischen Krankheiten und die Förderung dieser Erkenntnis kann vernünftigerweise der alleinige Zweck des vorliegenden Schriftchens sein, aber mehr nicht. Der Laie erwartet als unerläßliche Vervollständigung derartiger Darstellungen in der Regel die Angabe irgend eines unfehlbaren Mittels, aber nur in den allerwenigsten Fällen läßt sich diesem Ansinnen entsprechen. Man hat es bei der Beurteilung von

Krankheiten und ebenso bei ihrer Behandlung nicht so sehr mit schablonenhaften Krankheitsbegriffen und automatisch darauf zugeschnittenen Heilmitteln und „Recepten" zu thun, als vielmehr mit kranken Menschen, auf welche eine krankmachende Ursache eingewirkt, aber je nach seinem Alter, seiner Constitution, seinen Kräften rc. ganz verschiedenartige Krankheitszustände zu Wege gebracht hat, die eben je nach den vorliegenden Verhältnissen ganz verschieden aufgefaßt und behandelt sein wollen. Darum läßt sich die ärztliche Kunst nicht popularisieren. Jeder versteht es, daß man durch eifriges Studium sich über alle Teile eines Schiffes, über Masten und Segel, über Steuer und Takelage und alles Uebrige aufs genaueste unterrichten kann, daß man aber doch dadurch die Schiffahrt nicht erlernt, also die Kunst, dies Schiff auf hoher See durch Wind und Wellen zu führen. Ebenso kann man sich sehr genau über den Bau und die einzelnen Teile eines Musikinstrumentes, sowie ihre Verrichtung aufs genaueste unterrichten, aber die Kunst, dasselbe zu spielen, erfordert lange und ernsthafte Uebung, weil doch eine Kunst d. h. ein Können dazu gehört, das man sich erst in beharrlicher Arbeit aneignen muß. Nur allein für die ärztliche Kunst sollen diese Grundsätze nicht gelten! die will jeder können, ohne sie gelernt zu haben. Aber es geht damit dann auch wie jemandem, der zum erstenmale eine Trompete an den Mund

setzt. Die ihr entlockten gellenden Töne erfüllen die Nachbarschaft mit Entsetzen. Man kann den Laien sehr gut bis zu einem gewissen Grade einweihen in die Geheimnisse des gesunden Körpers und ihm manchen Lichtblick gewähren auf die krankhaften Zustände desselben, aber über diesen Punkt hinaus keinen Schritt weiter, weil ihm eben das innere Verständnis dafür vollständig abgeht. Darauf mußte auch bei der Behandlung des vorliegenden Gegenstandes fortdauernd weitgehende Rücksicht genommen werden und dieselbe Rücksicht verbietet auch eingehende Betrachtungen über die Behandlung und Heilung des Leidens und seiner Folgekrankheiten.

Es muß dem Leser genug sein, die beruhigende Gewißheit zu haben, daß es eine einfache und vollkommen sichere Methode der Heilung des Fußschweißes — des warmen wie des kalten — giebt, die man allerdings wenn irgend möglich unter der Aufsicht eines sachverständigen Arztes anwenden sollte, um den vollständigen Nutzen davon zu haben. Dabei kann ich aber den mancherlei Besorgnissen gegenüber, denen man immer wieder hinsichtlich der Heilung des Fußschweißes begegnet, nicht unterlassen, zu betonen, daß ich für meine Person noch niemals die leisesten unangenehmen Folgen auf die Heilung des Fußschweißes habe folgen sehen; auch die Genesenen haben meines Wissens niemals dergleichen Erfahrungen gemacht, im

Gegenteil! Ihr ganzes Befinden widerspricht einer dahin gehenden Befürchtung. Das Gefühl trockener und warmer Füße, das ihnen bis dahin gänzlich unbekannt war und eine ihnen bis dahin ganz fremde Empfindung behaglichen Wohlseins sagt ihnen vielmehr aus innerster Überzeugung, daß mit ihnen eine Wandlung zum Bessern vorgegangen sei und daß die Befürchtungen ängstlicher Gemüter wegen ihrer Heilung eitel Hirngespinste seien. Jeder Kranke empfindet die Genesung von seiner Krankheit als eine unendliche Wohlthat, warum sollte das hier anders sein? Es macht ordentlich Freude zu sehen, mit welchem Eifer die Kranken sich ihrer Kur hingeben, deren Erfolg sie schon vom ersten Tag an deutlich spüren. Ihr ganzes Wesen ändert sich alsbald und auch die Umgebung bemerkt die Besserung an dem frischeren Wesen, an der abnehmenden Frostigkeit und der zunehmenden Abneigung gegen die früher unentbehrliche Nähe des warmen Ofens sowie gegen übermäßig warme Kleidung und Fußzeug und dergl. Mit dem Aufhören der von den kalten Füßen ausgehenden Durchkältung des ganzen Körpers thaut sozusagen der ganze Mensch wieder auf und neues Leben rieselt durch seine Glieder. Aber nicht blos das, sondern sehr bald bessern sich die dem Leser bekannten Folgekrankheiten, mit einem Worte, der frostige Schweißfüßler fühlt sich wie neugeboren.

Wenn sich nun auch über die Behandlung selbst

nichts weiter sagen läßt, so möchte ich doch noch einige Bemerkungen hinzufügen, die dem einen oder andern Schweißfüßler willkommen und nützlich sein könnten.

Wegen des vorzugsweise an ihn sich heftenden Interesses war hauptsächlich von dem kalten Schweißfuß die Rede. Des warmen Fußschweißes, sowie des Handschweißes wurde nur vorübergehend gedacht, obgleich beide den daran Leidenden durch die damit verbundenen örtlichen Beschwerden fast noch mehr augenblickliche Not zu bereiten pflegen, als der kalte Fußschweiß. Wir haben bereits Eingangs gesehen, in welcher Weise. Im Grunde genommen unterscheiden sich jedoch alle diese Zustände nicht grundsätzlich, sondern nur dem Grade nach von einander, es handelt sich eben stets um eine und dieselbe Krankheit der Schweißdrüsen an Händen und Füßen. Man kann den kalten Hand- und Fußschweiß als die „schleichende", den warmen als die „hitzige" Form desselben Übels bezeichnen, eine Ansicht, die ihre Bestätigung findet in dem nicht selten zu beobachtenden Übergang der einen Form in die andere, wovon bereits oben (s. S. 53 f.) die Rede war. Der Beobachtung der Kranken pflegt dieser Übergang meist zu entgehen, da ihnen nur der warme Fußschweiß als wirklicher Fußschweiß gilt. Bei genauerer Nachfrage erfährt man indes von Leuten, die an letzterem leiden oder gelitten haben, nicht nur regelmäßig von der hartnäckigen Kälte der Füße, sondern in der Regel

auch von der einen oder anderen der dem Leser bekannten Nachkrankheiten, mit denen sie vor dem Auftreten des warmen Fußschweißes zu thun gehabt haben. Der dem warmen Fußschweiß voraufgehende oder nachfolgende kalte wird wegen seiner unbeschreiblichen Spärlichkeit, die die Haut nur eben feucht erscheinen läßt, nicht als Schweiß betrachtet, obgleich Jeder eine Hand, die den gleichen Grad spärlicher Feuchtigkeit und Kühle zeigt, ohne Besinnen für schweißig erklären würde.

Für die Behandlung bezw. Heilung bleibt es nun aber gänzlich einerlei, ob man es mit der einen oder mit anderen, der schleichenden oder hitzigen Form des Übels, mit Hand- oder Fußschweiß zu thun hat, es bleibt doch unter allen Umständen dieselbe Krankheit der Schweißdrüsen, die stets der gleichen Behandlung bedarf. Und ob warmer oder kalter Fußschweiß, die Heilung bleibt gleich unerläßlich, denn auch der zunächst ungefährliche warme Fußschweiß geht mit der Zeit einmal über in den kalten, dessen verhängnisvolle Bedeutung dem Leser außer Zweifel stehen wird.

Jedem Schweißfüßler ist es aus langer mehr oder minder sorgfältiger Beobachtung bekannt, welchen Schwankungen die Menge des Fußschweißes unterworfen ist und wie sehr dieselbe von mancherlei äußeren Umständen abhängt. Im Zusammenhang damit sind auch die davon abhängigen Widerwärtigkeiten gewissen

Veränderungen unterworfen. Das führt darauf, auf den Einfluß hinzuweisen, der der Bekleidung des Fußes auf die mehr oder minder reichliche Schweißabsonderung zukommt. Je undurchlässiger und wärmer das Fußzeug ist, ohne Rücksicht auf das Material, eine desto reichlichere Schweißabsonderung stellt sich ein mit allen ihren unangenehmen Folgen, sowohl für den kalten Schweißfuß wie für den warmen. In Berücksichtigung dieses Umstandes kann man Schweißfüßlern nicht dringend genug abraten von allem enganliegenden Fußzeug wie z. B. die Stiefeletten es sind. Will man nicht die Lahmannschen Sandalen tragen, die eine für Schweißfüßler recht practische Art der Fußbekleidung abgeben, so sollten es jedenfalls nur niedrige, nicht bis an die Knöchel reichende Schuhe sein. Als ein für Schweißfüßler sich vorzüglich eignendes Fußzeug kann man auch die von Professor Jäger eingeführten, nur unten herum an der Sohle entlang mit einem schmalen Lederstreifen eingefaßten Tuchstiefel bezeichnen, die der Austrocknung der Feuchtigkeit des Fußes und der so notwendigen Lufterneuerung die allergeringsten Hindernisse in den Weg legen.

Ebenso wichtig wie der Schuh ist für den Schweißfüßler der Strumpf. Der baumwollene Strumpf ist allerdings leichter als der wollene, hat aber dabei die unangenehme Eigenschaft, durch den Schweiß alle Elasticität und Porosität zu verlieren, sodaß die poröseren

und die Feuchtigkeit viel besser aufnehmenden wollenen Strümpfe auch im Sommer den Vorzug vor ihnen verdienen. Aber die wollenen Strümpfe verlangen die sorgfältigste Reinlichkeit, sonst werden sie schließlich ebenso hart wie die baumwollenen. Durch peinliche Reinlichkeit kann der Schweißfüßler überhaupt seine Beschwerden wesentlich erleichtern, und sehr viele sind durch eigene Beobachtung ganz von selbst darauf gekommen, täglich mehrmals die Füße mit Seife zu waschen und jedesmal reine trockene Strümpfe anzuziehen. Dadurch wird nicht nur der häßliche, den warmen Fußschweiß begleitende Gestank erheblich gemildert, sondern wie es scheint auch seine Menge bedeutend eingeschränkt. Es hat den Anschein, als übte der alte in Zersetzung übergegangene Schweiß einen die Schweißabsonderung steigernden Reiz auf die Haut aus. — Der warme Schweißfuß wird im Sommer bei vielem Gehen leicht rot und selbst wund an der Sohle und durch zahlreiche Einrisse in die Haut außerordentlich schmerzhaft, so daß jeder Schritt zur Pein wird. In solchen Fällen thun mit Salicyltalg (aus der Apotheke) dick bestrichene Läppchen, in die man die Füße einwickelt, außerordentlich wohl, da sie wenigstens die Einrisse zu beseitigen und die Oberhaut zu kräftigen vermögen. Nicht ganz so zweckmäßig erscheint die Anwendung des bekannten ebenfalls Salicylsäure enthaltenden „Militärfußschweißpulvers", das man täglich reichlich auf die

Füße, namentlich die Sohlen und die Strümpfe streut. Die besagten Risse, die hauptsächlich nur beim warmen Fußschweiß vorkommen, bilden ein Hindernis für die Einleituug der Behandlung und müssen daher auch vor Beginn derselben mit Hilfe des einen der beiden Mittel beseitigt werden.

* * *

Wenn man eine populärmedicinische Broschüre veröffentlicht, so muß man seine ganz besonderen Gründe dazu haben, denn im allgemeinen kann man nicht erwarten, großen Nutzen damit zu stiften. Man kann eben den Laien durch eine notwendigerweise auf die Oberfläche der Krankheitserscheinungen beschränkte, kurze Darstellung nicht in die Tiefe eines sachkundigen Verständnisses hineinführen auf dem Gebiet der Medizin so wenig wie auf dem irgend eines anderen menschlichen Wissens und Könnens, und namentlich darf der Laie nicht erwarten, durch die Lektüre derartiger Schriften in den Stand gesetzt zu werden, zur Ausübung irgend welcher heilenden Thätigkeit, so verlockend das auch manchem erscheinen mag. Es kann das nur hinauskommen auf ein leichtfertiges Spiel mit der eigenen oder Anderer Gesundheit und Leben, ein Spiel, dessen verhängnisvolle Folgen ihm selbst gar nicht einmal immer zum Bewußtsein kommen.

Auf der anderen Seite kann jedoch auch die Lektüre populärer Schriften ihren Nutzen haben, wenn sie wie ein guter, getreuer Hausarzt es soll, dem Krauken

Aufklärung geben darüber, daß er krank sei und wo es ihm fehle, zumal wenn es ihm sonst Niemand sagt. Denn das ist der erste Schritt und die Vorbedingung zur Wiederherstellung der Gesundheit, zu wissen, daß und wo man krankt. In diesem Sinne habe ich das vorliegende Schriftchen herausgegeben, nachdem mir eine lange Erfahrung immer wieder gezeigt hat, wie unbekannt unter Laien und Ärzten trotz ihres erstaunlich häufigen Vorkommens die von den kalten Füßen ausgehenden Gesundheitschädigungen sind und wie unzählige selbst schwer Kranke als vermeintlich Unheilbare zu einem freudlosen Leben voll Not und Leid verurteilt sind, blos weil sie die Ursache ihrer an sich gar nicht schwer zu heilenden Krankheiten nicht kennen. In dem Umstande also, daß Niemand anders diesen von aller Hilfe Verlassenen die Augen über den Grund ihres Leidens geöffnet hat und öffnen konnte, glaubte ich die Berechtigung und die Verpflichtung zur Veröffentlichung meiner Erfahrungen zu sehen.

Und so darf ich denn der Hoffnung Ausdruck geben, durch Herausgabe des vorliegenden Schriftchens manchem durch seinen kalten Fußschweiß und seine dadurch erzeugten kalten Füße mehr oder minder an seiner Gesundheit Geschädigten einen kleinen Dienst geleistet zu haben und ihn außerdem in Stand zu setzen, auch andern Leidensgenossen durch Aufklärung über die eigentliche Natur ihres Leidens eine wahre Wohlthat zu erweisen.

Anhang.

Haarwachstum und Haarpflege.

Gewiß gibt es wichtigere Dinge als die Haare auf unserem Haupte, aber doch sind auch sie aller Beachtung wert, denn ein schönes volles Haar macht einen wesentlichen Bestandteil menschlichen, namentlich der weiblichen Schönheit aus. Von welch hoher Bedeutung das Haar in dieser Beziehung ist, das vergegenwärtigt man sich am Besten durch Vergleichung eines schönen wohlgepflegten Frauenkopfes mit dem vernachlässigten wüsten Haarwuchs eines verkommenen Weibes. Wie es in dem einen Fall dazu diente, den wohlthuenden Gesamteindruck noch mehr zu heben, so gestaltet im andern Fall gerade das verwahrloste Huar den Eindruck des Abscheus und Widerwillens zu einem unauslöschlichen. Von jeher hat man darum einen hohen Wert gelegt auf ein schönes Haar und seine Pflege und nur von ärztlicher Seite hat man diese Angelegenheit herkömmlichermeise etwas über Gebühr vernachlässigt, als sei er zu unwichtig und der strengen

Viele mir zugegangene briefliche Anfragen über Angelegenheiten der Pflege des Haares oder der Erkrankungen desselben veranlassen mich, einige früher in „Über Land und Meer" veröffentlichte Artikel hier noch einmal zum Abdruck zu bringen.

Wissenschaft unwürdig. Das wäre nun weiter nicht schlimm, wenn nicht infolge dessen das Publikum sich gewöhnt hätte, sich in diesen Angelegenheiten an Leute zu wenden, die man nur als blinde Blindenleiter bezeichnen kann, die zudem nicht einmal immer zweifelsohne und vertrauenswürdig sind.

Bei der Pflege des Haares hat man im Wesentlichen auf zwei Gesichtspunkte sein Augenmerk zu richten, einmal auf die Verhältnisse seines natürlichen Wachstums und andererseits auf Alles das, was von außen durch fördernde oder beeinträchtigende Einwirkungen den Haarwuchs beeinflußt.

Wenn man so die gangbaren Vorstellungen über das Wachstum des menschlichen Hauptbaares hört oder in manchen populären Büchern darüber liest, so begegnet man überall dem alten Irrtum, als seien die Haare mit den Pflanzen zu vergleichen. Deshalb erwartet man vom Haarschneiden und allerlei industriellem Haardünger, dem man im Anzeigeteile vieler Tagesblätter begegnet, dieselben Wirkungen wie vom Schneiden und Bedüngen einer Hecke. Bei genauerem Beobachten zerfallen alle diese Vorstellungen in Nichts. Das Haar ist eben keine Pflanze, sondern weiter nichts als ein lebloser Hornfaden, der auf seiner Bildungsstätte, der sogenannten Haarpapille unter denselben Bedingungen wächst wie der Nagel an der Fingerspitze. Nur liegen diese Haarpapillen, das sind kleine warzen-

artige Knöpfchen, nicht an der Oberfläche der Haut, sondern mehr oder weniger tief in dieselbe eingesenkt und zwar um so tiefer, je länger und kräftiger das Haar ist, so daß also die stärkeren Haare in einer tiefen Tasche der Haut, dem sogenannten „Haarbalge“ stecken. Die Zahl dieser Haarpapillen ist nun bei verschiedenen Menschen zwar ungemein verschieden, beim Einzelnen aber eine gegebene und unveränderliche; wenigstens kann man auf keine Weise und durch kein Mittel die Zahl der Haarpapillen vermehren ebenso wenig wie man diejenige der Fingernägel vermehren kann. Der alten Vorstelluug von der Pflanzennatur oder Pflanzenähnlichkeit der Haare entspricht auch die Benennung des knopfförmigen, auf seiner Bildungsstätte aufsitzenden Anfangsteiles des Haares als „Haarwurzel“. Nichts ist verkehrter. Denn die Rolle einer ernährenden „Wurzel“ des Haares fällt ganz allein der Papille zu, einem kleinen knopfartig gestalteten Gebilde, das aber nicht dem Haare, sondern der Haut angehört. Die „Haarwurzel“ ist eben nichts weiter, als der wegen seiner Aufquellung noch nicht sichtbar gefärbte und noch nicht eingetrocknete und darum weiße und dickere, jüngste Teil des Haares.

Die Vorgänge des normalen Haarwachstums sind außerordentlich langsamer Natur, noch viel langsamer als die Nägel und diese Langsamkeit macht die Schwierigkeiten sicherer Beobachtungen auf diesem Gebiet leicht

erklärlich. Indessen giebt es doch einige gut verbürgte Thatsachen, welche hinreichen zur Beantwortung mancher in Bezug auf die Pflege des Haares wichtiger Fragen. Das einzelne Haar des Menschen hat je nach seinem Standort eine ganz bestimmte Länge, das Kopfhaar durchschnittlich 3/4 Meter, wenn man es auswachsen läßt. Die Lebensdauer eines Haares mag sich auf 4—6 Jahre belaufen, dann fällt es aus und an Stelle des alten bildet sich ein neues in demselben Haarbalg. Zunächst wächst es nun ungemein schnell, aber das Wachstum verlangsamt sich mehr und mehr, je länger das Haar wird. Man kann folgende Regel als eine feststehende Thatsache betrachten: Das Haar wächst um so schneller, je kürzer, und nachher um so langsamer, je länger es ist im Vergleich mit der ihm nach seinem Standort zukommenden Länge. Schneidet man also ausgewachsenem Frauenhaar einige Centimeter seiner Spitzen — bei den Frauen handelt es sich nämlich noch um die wirklichen natürlichen Haarspitzen — so braucht es Wochen oder auch Monate, bis es diesen kleinen Verlust ersetzt hat und seine alte Länge wieder erreicht. Schneidet man aber dieses selbe Frauenhaar nahe an seiner Wurzel ab, so wächst es in der ersten Zeit unvergleichlich viel schneller als in jenem Fall, ganz entsprechend dem eben angeführten Wachstumsgesetz des Haares und ganz entsprechend dem, was man an Knabenköpfen, denen man einen „Schwedenkopf“ ge-

schnitten hat, zu beobachten oft Gelegenheit hat. Hätte nun das Haarschneiden einen kräftigenden Einfluß auf das Haarwachstum, so sollte man erwarten, daß der Zopf schließlich länger und dichter würde nach dem Abschneiden, aber das Gegenteil tritt ein: Der nachwachsende Zopf erreicht seine frühere Länge nicht wieder. Es ist dies eine Thatsache, für die kein geringerer eintritt als der berühmte alte Hebra. Dies spricht nun entschieden gegen die Vorstellung von dem Haarwuchs befördernden Einfluß des Schneidens der Haare, die sich auf nichts weiter gründet, als auf die falsch gedeutete Beobachtung des sichtlich so reißend schnellen Anfangswachstums kurz geschnittenen Haares. Bei einiger Überlegung wird sich übrigens Jeder selbst sagen können, daß diese ganze Vorstellung nichts ist als ein kräftiger Irrtum. Das Stärkerwerden des Haares nach dem Schneiden könnte offenbar nur auf zweierlei Weise zu Stande kommen, entweder durch das Stärkerwerden jedes einzelnen Haares, eine Möglichkeit, die noch Niemand behauptet hat, die aber auch kaum Jemand für wünschenswert halten würde. Ferner könnte der Haarwuchs dadurch stärker werden, daß durch das Schneiden die Zahl der Haare vermehrt würde. Wie wir nun gesehen haben, hängt die Zahl der Haare ab von der Zahl der Papillen. Jedes Haar hat seine eigene Papille. Ohne Papille kein Haar. Die Zahl dieser Haarpapillen ist nun eine feststehende, soweit sie

nicht durch Krankheiten irgend welcher Art im späteren Leben eine Verminderung erfahren hat, und höchst wahrscheinlich beruht sie auf einer angeborenen Anlage. Eine Vermehrung aber der Papillen durch Abschneiden der darauf wachsenden Haare muß man ohne Frage gänzlich von der Hand weisen. Das Wachstum des Haares beruht vielmehr ganz allein auf dem Wohlergehen sämtlicher Papillen. Diese sind aber wesentliche Bestandteile der Haut und teilen deren Schicksale in guten wie in bösen Tagen. Die Zeit der Jugend und strotzenden Gesundheit zeigt sich auch in der Üppigkeit des Haarwuchses. — In schweren Krankheiten dagegen, z. B. im Typhus, wo man die Haut blaß und welk werden sieht, wo die Fingernägel gänzlich aufhören zu wachsen und zum Beweise dafür noch Monate lang tiefe Querfurchen zeigen, leiden die Haarpapillen in hohem Maße. Das Wachstum der Haare steht still, und häufig genug kommt es dabei zum Ausfall sämtlicher Haare. Ebenso geht es auch bei manchen örtlichen Krankheiten der Haut, so namentlich bei manchen Flechten. Der bekannteste dieser flechtenartigen Zustände, die dem Haarwuchs verderblich sind, ist der „Schinn". Von Einflüssen wie den eben genannten ist das Haarwachstum ohne Frage viel abhängiger als von dem Abschneiden des frei wachsenden Haares.

Im Gegensatz zu den landläufigen Vorstellungen halte ich das Haarschneiden nicht nur für kein Förde-

rungsmittel des Haarwachstums, sondern weit eher für ein Schädigungs- und Hemmungsmittel desselben. Dem natürlichen Gang der Dinge nach wächst das Haar im Lauf von Jahren zu seiner ihm zukommenden Länge heran, dann ruht die haarbildende Thätigkeit der Papillen eine verhältnißmäßig lange Zeit, vielleicht Jahre lang, gänzlich; sie ruht sozusagen aus, um dann nach dem endlichen Ausfallen des Haares von neuem und mit frischen Kräften ihre Thätigkeit wieder aufzunehmen. Durch häufiges Schneiden, oder was dasselbe ist, durch gewohnheitsmäßiges Kurzhalten wird nun das Haar aus diesem naturgemäßen Wechsel zwischen Thätigkeit und Ruhe gewaltsam herausgerissen und zu einer unausgesetzten Thätigkeit gewissermaßen gezwungen. Es ist kaum anzunehmen, daß diese Überanstrengung auf die Dauer dem Haarwachstum gut thun könne. Von dem schädlichen Einfluß der Überanstrengung auf andere Körperorgane hat man wenigstens Beispiele genug und bei der Beobachtung vieler Haarkranken hat man hinreichend Gelegenheit zu Wahrnehmungen gleicher Art. Der häufigste Anlaß zum Haarausfall, der allbekannte Schinn, kommt bei Männern und Frauen vor, aber es ist eine ganz auffallende Thatsache, wie viel schneller und gründlicher der Schinn bei der stärkeren Hälfte der Menschheit, die der Sitte gemäß ihr Haar kurz geschnitten trägt, den Haarwuchs zerstört und schon in ganz jungen Jahren Kahlheit zur Folge hat, als

bei den Frauen, die ihr Haar ihr Lebelang ungeschoren lassen. Wie soll man sich dies verschiedene Verhalten des Haares gegenüber derselben Krankheit anders erklären, als durch die geringere Widerstandsfähigkeit des stets kurz gehaltenen Männerhaares infolge des forcierten Wachstumes?

Es sind hauptsächlich zwei Fälle, in denen das Haarschneiden als Haarwuchsmittel verwendet wird. Zunächst bei dem gewöhnlichen Haarausfall in Folge von Schinn, bei dem der vom Haarausschneiden lebende Friseur den Rat zu geben pflegt, sich „nur recht häufig die Spitzen abschneiden zu lassen" (als ob das kurze Männerhaar überhaupt noch die natürlichen Spitzen hätte!). Nachdem damit die Leute eine Zeit lang hingehalten sind, gelangen sie nach und nach zu der Überzeugung, daß sie gefoppt sind. Wie oft ist mir schon ohne Aufforderung dazu die Versicherung gegeben worden: „Es nützt nichts"! Natürlich nicht. Durch das Haarschneiden wird der Schinn, der die Schuld am Haarausfall trägt, natürlich nicht geheilt und also der Haarausfall begreiflicherweise nicht gebessert. Umgekehrt bessert aber die Heilung des Schinns den Haarausfall ohne Haarschneiden.

Der andere Fall betrifft von schwerer Krankheit Genesende und Knaben, deren Haarwuchs man verbessern möchte. Beiden pflegt man das Haar zu stutzen und dieses wird meist auch stärker. Ob aber das vom

Schneiden kommt, ist doch sehr fraglich. Man muß eben bedenken, daß auch bei den Mädchen, in demselben Lebensalter die Haare mächtig zu wachsen und stärker zu werden beginnen, und zwar, ohne daß man ihnen jemals das Haar verschnitte. Der stärkere Haarwuchs ist in dieser Lebensperiode eben das notwendige Zeichen einer gesunden jugendlichen Körperentwickelung. — Das Abschneiden der Haare bei Genesenden erscheint dagegen mindestens überflüssig. Auch die Kranken, denen sämtliches Haar ausgefallen ist, bei denen man also das vielgepriesene Mittel gar nicht anzuwenden in der Lage ist, bekommen mit ihrer vollen körperlichen Gesundheit auch ihren vollen Haarwuchs wieder. Die hier wieder gegebenen Anschauungen widerstreiten, wie ich mir wohl bewußt bin, so sehr allen hergebrachten und liebgewordenen Ansichten, daß ich auf lebhaften Widerspruch gefaßt bin. Aber dieser Widerspruch beweist nicht die Unrichtigkeit des Gesagten. Mit der Zeit wird die Wahrheit doch zur Geltung kommen und es will — wenigstens in dieser Angelegenheit — wenig sagen, ob das einige Jahre früher oder später geschieht.

Auf das Wachstum und Gedeihen des Haupthaares kann man selbstverständlich nur innerhalb gewisser Grenzen einen Einfluß üben. Man darf nie aus den Augen lassen, daß die Haare doch nur ein Teil des Körpers sind, nicht etwas Selbstständiges, etwas, was man ohne Rücksicht auf seinen Besitzer

kräftigen oder stärken könnte. Im Allgemeinen sieht man darum auch das Haar am üppigsten und vollsten in den sogenannten Entwickelungsjahren, wo sich der ganze junge Mensch des kräftigsten Gedeihens erfreut und wo diese Vollkraft der Jugend den Haarwuchs sogar jahrelang gegen die verderbliche Einwirkung des schlimmsten Feindes des Haarwuchses, des Schinns, zu schützen vermag. Andererseits zeigt sich auch grade in diesem Alter die Abhängigkeit des Haarwuchses vom Ernährungszustand unter Umständen am aller auffälligsten. Wenn eine schwere Krankheit, wie der Typhus oder dergleichen, den Körper aufs äußerste herunterbringt, so fallen die gesamten Haare eben einfach aus, weil der Körper in einer so schweren Krise sozusagen gar keine Kräfte mehr übrig hat für solche nur dem Schmuck dienende Organe, wie die Haare es sind. Die Ausführung dieser Thatsachen soll nun keineswegs die Pflege des Haares überflüssig erscheinen lassen, sie soll vielmehr nur zeigen, welche Grenzen ihr gezogen sind und was man vernünftiger Weise von ihr erwarten kann. Es versteht sich vielmehr ganz von selbst, daß die Art wie man sein Haar behandelt, in fördernder oder schädigender Weise auf das Gedeihen des Haares von weitgehendem Einfluß sein muß.

Das Gedeihen des Haares hängt wie schon ausgeführt worden, vollständig von dem seines Besitzers ab, und zwar zunächst von demjenigen Teil desselben,

auf dem es wächst, also der Kopfhaut oder, wie man gewöhnlich sagt, des Haarbodens. Aus der früher gegebenen Darstellung der Verhältnisses und der Entwickelung des Haares im Haarbalg ist die unmittelbare Abhängigkeit des Haarwachstums vom Blutkreislauf deutlich ersichtlich. Die Pflege des Haares hat also vor allen Dingen zu sorgen für einen reichlichen und völlig freien Zufluß des notwendigen Ernährungsmateriales, des Blutes. Dieser Forderung wird man gerecht durch Vermeidung alles dessen, was einen dauernden Druck auf die Kopfhaut oder die Haarwurzel ausübt, wozu namentlich alle straffen Frisuren gehören. Durch jede Zerrung am Haar wird ein Zug ausgeübt an der Papille, durch den die zarten, dünnwandigen Blutgefäße zusammengedrückt und für den ernährenden Blutzufluß abgesperrt werden. Eine große Wohlthat für alles Haar, daß in Zöpfen eingeflochten und festgebunden getragen wird, ist deshalb die nächtliche völlige Befreiung aus dieser Frisur und die Unterbringung des Haares in einem Netz oder einer leichten Mütze.

Es ist aber nicht blos die Vermeidung dieser Art Schädlichkeiten, sondern mehr noch die direkte Beförderung des Blutkreislaufes in der Kopfhaut, die dem Haarwachstum dienlich ist, wie man es durch das Kämmen erreicht. Das Kämmen ist, soweit es die Kopfhaut angeht, genau genommen, nichts weiter als eine gelinde Massage, deren günstiger Einfluß auf die

Ernährung und Gesundheit jetzt in so hohem Maße von Ärzten und Laien ausgenutzt wird; diese Wirkung des Kämmens besteht eben in einer mechanischen Anregung der Kopfhaut und einer kräftigen Belebung des Blutkreislaufes. Es versteht sich, daß man zum Kämmen keine Instrumente benutzen darf, die an sich der Haut schaden können, wie scharfe Kämme, oder solche mit schief stehenden oder halb abgebrochenen Zinken. Sie reizen und verwunden die Haut und schaden ihr dadurch mehr, als ihr alles Kämmen nützen kann. Das beste Material zu Kämmen ist das Elfenbein oder gutes Büffelhorn. Von dem Gebrauch der Hartgummikämme muß man entschieden abraten, wenigstens bei trockenem ungefettetem Haare. Beim Kämmen entsteht nämlich Reibungselektricität, die trotz ihrer Geringfügigkeit bei der häufigen Wiederholung einen ungünstigen Einfluß auf die Haarpapille und ihre Ernährung auszuüben imstande ist. Noch mehr soll man sich hüten vor dem Gebrauch der so viel angepriesenen Stahldrahtbürsten, weil sich die Stahlborsten unter dem Einfluß des sauren Schmutzes mit Oxyd bedecken und dadurch ganz rauh und zum Kämmen bzw. Bürsten gänzlich ungeeignet werden. Außerdem lassen sich die Bürsten in diesem Zustande gar nicht reinigen. Genaueres über die verschiedenen Arten der Kämme, sowie namentlich auch über die Bauart und die verschiedenen Formen von Bürsten, ihre Vorzüge und Nachteile und ferner die Reinigungsmethoden Beider

läßt sich hier wegen der Beschränktheit des zur Verfügung stehenden Raumes nicht geben. Dafür sich Interessierende muß ich auf mein in vierter Auflage bei D. Gundert in Stuttgart erschienenes Buch „Die Haut und das Haar" verweisen, das hierüber wie über alle hier behandelten und nur kurz skizzierten Punkte die ausführlichste Auskunft giebt.

Über die Wichtigkeit einer sorgfältigen Reinlichkeitspflege der Kopfhaut brauche ich nicht viele Worte zu verlieren, will vielmehr nur hinweisen auf die Notwendigkeit einer gründlichen Kopfwäsche, da doch Kamm und Bürste die Kopfhaut offenbar nicht vollständig reinigen können. Selbst die damit verbundenen Unannehmlichkeiten dürfen die Damen nicht davon abhalten. Am Besten nimmt man diese Kopfwäsche natürlich Abends vor dem Zubettgehen vor, und zwar mindestens zweimal im Monat. Nachdem dann das Haar mit weichen Tüchern möglichst getrocknet ist, läßt man es frei nach allen Seiten zum völligen Trocknen frei herabhängen. Nur empfiehlt es sich, dabei ein Häubchen leichtester Art aufzusetzen zur Vermeidung von Erkältungen. Zum Waschen bedient man sich des warmen Seifenwassers oder wo das ein Gefühl der Spannung hervorrufen sollte, des Kleienwassers. Das viel empfohlene Eigelb hat keine besonderen Vorzüge und manche Unbequemlichkeiten.

Kaltes Wasser und namentlich kalte Douchen dürfen

nur Herren mit ganz kurzem Haar anwenden, weil nur sie imstande sind, dasselbe durch nachfolgendes kräftiges Abreiben gänzlich zu trocknen und schnell wieder vollkommen zu erwärmen. Gewöhnliche Sterbliche, insbesondere Damen mit langem Haar, thun im Interesse ihres Kopfschmuckes besser daran, solche Gewaltkuren zu unterlassen. Auch noch in anderer Beziehung herrscht allgemein ein Irrtum hinsichtlich des Waschens. Einer verbreiteten Anschauung zufolge gilt der Schinn als eine bloße Verunreinigung, als eine Art „Schmutz". Was liegt näher, als diesen „Schmutz" durch Waschen zu entfernen? In der That waschen nun Manche den Kopf mit einer wahren Wut. Erst nach längerer Zeit vergeblichen Bemühens kommen sie zu der Einsicht, daß man wohl die Schuppen fortwaschen kann, daß sie aber dadurch nicht zu beseitigen sind. Der Schinn ist eben keine bloße Verunreinigung der Kopfhaut, sondern eine Erkrankung derselben, die sachkundige Behandlung verlangt und auf die später zurückzukommen sein wird.

Nach der besprochenen Wäsche wird es sich empfehlen, dem Haar für das durch das Waschen entfernte Fett Ersatz zu bieten durch ein wenig Öl oder Pomade. Damit kämen wir von selbst auf eine viel umstrittene Frage, nämlich die, ob man das Haar fetten soll oder nicht. Diese Frage kann vernünftiger Weise nur da entstehen, wo es sich um ein der natürlichen Einfettung entbehrendes Haar handelt, denn wer wird auf den

Gedanken kommen, einem von Natur hinreichend fetten Haar noch ganz überflüssiger Weise Fett zuzuführen? Ganz anders liegt die Sache bei einem an sich trockenen Haar. Hier ist aber wiederum gar nicht einzusehen, wie man über die Notwendigkeit der Zuführung von Fett überhaupt in Zweifel geraten kann. Es müßte denn schon sein, daß jemand durch Unterlassung die Schwäche seines Haarwuchses in etwas zu verbergen trachtet. Denn trockenes ungefettetes Haar ist so starr und widerspenstig, daß es auch bei sorgfältigstem Frisieren unfügsam auseinandersteht und dadurch reicher erscheint, als es eigentlich ist. Manche benützen in der That diesen Umstand, um mit einem üppigen Haarwuchs zu prangen. Aber von diesem besonderen Fall abgesehen, thut man doch wohl daran, das Haar regelmäßig zu fetten, wenn ihm das von Natur zukommende Fett fehlt. Ganz abgesehen von dem unbehaglichen Gefühl auf dem Kopf, das energisch nach Fett verlangt, ist die in den richtigen Grenzen gehaltene Fettung des Kopfhaares deshalb erforderlich, weil sie außerordentlich zur Erhöhung der Schönheit des Haares beiträgt, zur Hervorhebung seines Glanzes, seiner Weichheit und seiner eigentümlichen schönen Farbe. Es versteht sich aber dabei von selber, daß die künstliche Einfettung ebenso sparsam gehandhabt werden muß wie die natürliche und ebenso unmerklich. Man muß also dem Haare Fett geben so oft es desselben bedarf, d. h. so

oft es sich wieder trocken anfühlt; die Einfettung darf aber nie so weit gehen, daß man das Fett augenscheinlich wahrnehmen kann, daß also beispielsweise das Haar unter Einbuße seines eigentümlichen Glanzes und seiner Farbe strähnenweise zusammen klebt. Einem solchen Übermaß der Haarfettung, wie man es in den unteren Bevölkerungsschichten allerdings oft genug findet, wird auch sonst kaum jemand das Wort reden wollen. Ob man zum Fetten Öl oder Pomade nimmt, ist im Grunde ziemlich gleich, beide erfüllen ihren Zweck; die Öle haben das für sich, daß sie sich viel leichter ins Haar verteilen lassen, und die Gegner des Haarfettens entschließen sich wohl leichter zum Gebrauch des Haaröles, weil man davon weniger gebraucht als von der Pomade. Das gewöhnliche Provenceröl sowie das süße Mandelöl erfüllen Alles, was man von einem guten Haaröl erwarten kann. Die teuren Öle des Friseurladens haben dem gegenüber nur eingebildete Vorzüge und übertreffen sie nur durch ihren schönen, aber im Haar außerordentlich schnell vergänglichen Duft und die hochtrabenden Versprechungen auf den Etiquetten.

Schließlich darf es nicht unerwähnt bleiben, daß die Trockenheit des Haares keineswegs etwas Zufälliges oder Bedeutungsloses ist. Eine gesunde Kopfhaut – und die Kopfhaut ist es, die man für die Trockenheit des Haares verantwortlich machen muß — stattet das Haar mit dem ihm zukommenden Fett aus; andauernde

Trockenheit des Haares ist in der Regel nichts weiter als ein Anzeichen einer Erkrankung des Haarbodens, welche früher oder später zu Haarausfall führt, wenn ihm nicht bei Zeiten durch sachkundige Maßregeln entgegengetreten wird. Jedenfalls darf sie keineswegs so leicht genommen werden wie es gewöhnlich geschieht.

In dem vorstehenden Überblick konnten nur die Hauptpunkte der Pflege des Haares oberflächlich berührt werden; ausführliche Mitteilungen über Haarpflege wie Haarkrankheiten bietet mein bereits genanntes Buch, auf das ich hier nochmals verweise.

Der Haarschwund.

Einer ganzen Reihe von Krankheiten und Krankheitserscheinungen pflegt man ziemlich unthätig gegenüberzustehen, und zwar nicht, weil sie wirklich unheilbar wären, sondern mehr, weil sie dafür gelten. Zu letzteren gehörten noch vor 30 Jahren die zahlreichen Wundkrankheiten, die jetzt, dank den Fortschritten der Medizin, nur noch selten vorkommen, während ihnen früher ein erschreckend großer Bruchteil aller Verwundeten und Operierten zum Opfer fiel. Auch mit den „Flechten" ging es so; der Arzt stand denselben ratlos gegenüber, und da es sich dabei meist um Krankheiten handelte, die weder Arbeitsunfähigkeit noch Bett-

lägerigkeit zur Folge hatten, so gelang es leicht, die Leute davon zu überzeugen, daß man solche Schäden gar nicht heilen dürfe. Noch jetzt giebt es Hautkranke, die um keinen Preis ihre Flechte möchten heilen lassen, nachdem ihnen irgend Jemand den aus den alten Zeiten überkommenen Glaubenssatz beigebracht hat, die Hautkrankheiten dürften nicht geheilt werden, sonst „schlügen sie nach innen", denn die bösen Säfte könnten dann nicht heraus. So hat manche Unglückliche zeitlebens ihr „offenes Bein" oder ihren „Salzfluß" nicht nur geduldig mit sich herumgeschleppt, sondern sogar als einen unschätzbaren Talisman gegen alle möglichen Krankheiten und gesundheitlichen Gefahren angesehen.

Glücklicherweise ist auch hier nach und nach eine gründliche Wandlung zum Bessern eingetreten. Seit nur erst der Arzt, insbesondere der Spezialarzt für Hautkrankheiten gelernt hat, diese Krankheiten mit Erfolg zu behandeln, ist der alte Bann gebrochen und auch der Laie weiß, daß man ebenso gut die Krankheiten der Haut, die „Flechten" heilen dürfe wie diejenigen der Augen, der Ohren u. s. w. soweit sie überhaupt heilbar sind. Zu den Krankheiten dieser Art, deren Heilung einem alten Vorurteil gemäß meist vernachlässigt, ja gar nicht einmal versucht wird, gehört die gewöhnliche Form des Haarschwundes die sich außerordentlich starker Verbreitung erfreut. So be-

langlos diese Krankheit für die übrige Gesundheit des Körpers auch sein mag, so kann sie wegen der Entstellung, die sie mit sich bringt doch zum Gegenstand mancher Sorge und mancher Behinderung im äußern Leben werden, so daß dem Leser nicht unwillkommen sein mag, näheres darüber zu hören.

Der Haarschwund gehört zu den häufigsten und zu den langwierigsten Krankheiten, die man sich denken kann. Es können zehn bis zwanzig Jahre und mehr darüber hingehen, ehe er seine regelrechte Endschaft erreicht hat in Gestalt einer wohlausgebildeten Glatze. Der Beginn der Krankheit geht so völlig unmerklich und für den Nichtkenner so unverdächtig vor sich, daß man erst nach jahrelangem Bestehen durch den auffallend vermehrten Haarausfall und die allmählich häufiger werdenden anzüglichen Bemerkungen guter Freunde auf die bereits im Haarwuchs angerichteten Verwüstungen aufmerksam zu werden beginnt. Die erste Krankheitserscheinung, von der die Kranken zu berichten wissen, der aber nie die rechte Bedeutung beigelegt wird, ist ein mehr oder minder starker Schuppenfall, der bekannte „Schinn," der sich beim Kämmen in unliebsamer Weise bemerkbar macht. Dieser Schinn zeigt sich in den meisten Fällen schon in den Knabenjahren und wenn er nicht fortwährend, namentlich bei dunkler Kleidung, Schultern und Rockkragen wie mit einem dichten mehlartigen Staube bedeckte,

würden die wenigsten überhaupt seiner achten. Denn daß dieser Schinn der erste Beginn der späteren Kahlköpfigkeit ist und somit als das erste äußere Anzeichen einer immerhin nicht gleichgültigen Hautkrankheit angesehen und behandelt werden muß, das ist nur wenigen bekannt. Erst später, wenn der Haarausfall weitere Fortschritte gemacht hat, ahnen manche dunkel den Zusammenhang zwischen Haarschwund und Schinn und suchen der Plage ledig zu werden, so gut sie es verstehen, sei es durch häufig wiederholtes scharfes Kämmen mit dem Engkamm, durch öfteres Abseifen der Kopfhaut oder durch Eau de Quinine und alle möglichen andern vom Friseur angeratenen Mittel. Das alles erweist sich natürlich als gänzlich vergeblich, denn wenn auch alle diese Maßregeln die aufliegenden Schüppchen zeitweilig zu beseitigen vermögen, so treffen sie doch nicht die Wurzel des Übels, die sowohl dem Schinn wie dem Haarausfall zu Grunde liegende Ursache. Es ist ein verhängnisvoller Irrtum zu glauben, der Schinn sei eine bloße Verunreinigung der Kopfhaut; er bedeutet vielmehr nichts mehr und nichts weniger, als das erste äußere Anzeichen einer chronischen Hautkrankheit. Letzteres zeigt sich besonders deutlich dadurch, namentlich für jemanden, der viele Hautkrankheiten zu sehen Gelegenheit hat, daß sich verhältnismäßig häufig grade bei den mit Schinn Behafteten vom Kopf aus über Nacken, Brust und Rücken schilfernde

Flechten ausbreiten und zwar um so schwächer werdend, je größer ihre Entfernung vom Kopfe ist. Merkwürdigerweise braucht dabei die Kopfhaut nicht stärker miterkrankt zu sein, wenn sie auch vielfach grade das ausgeprägteste Krankheitsbild zu zeigen pflegt. Diese Thatsache darf und soll übrigens niemand beunruhigen, denn Unzählige leiden Jahrzehnte lang an Schinn, ohne daß es jemals zu einer derartigen Hautkrankheit käme. Das zu wissen, ist aber deshalb so notwendig, weil die Behandlung solcher Flechten erfolglos bleiben muß, wenn nicht gleichzeitig die Quelle des Uebels, die kranke Kopfhaut, mit behandelt und geheilt wird und weil dies zugleich zeigt, daß der Schinn eben auch nichts weiter ist, als eine „Flechte."

Der Schinn bleibt aber nicht die einzige Krankheitserscheinung; das ist wichtig, weil er auf reinlich gehaltenen Köpfen manchmal so spärlich ist, daß man zuweilen zweifeln möchte, ob er in dem vorliegenden Fall überhaupt vorhanden sei. Außer dem Schinn bemerken die Betreffenden meist ein geringfügiges, zuweilen aber sehr lästiges Jucken und das Gefühl einer leisen Spannung in der Kopfhaut. Viele sind sich dessen kaum bewußt und geben erst auf Befragen zu, daß sie recht häufig, aber gänzlich unwillkürlich einem geringen Juckreize folgend, nach dem Kopfe greifen. Manche werden sich darüber erst bei der fortschreitenden Heilung klar, indem sie ein bis dahin ihnen nicht be-

kanntes Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit des Kopfes kennen lernen.

Diese geringfügigen Erscheinungen und der so außerordentlich in die Länge gezogene Verlauf sind sicherlich die Ursache, daß der Haarschwund vielfach gar nicht als Krankheit angesehen wird. Aber ein Vorgang, der zuweilen schon in ganz jungen Jahren zu fast vollständiger Vernichtung eines jedem Menschen zukommenden und bei Haargesunden bis ins höchste Alter bestehenden Körpergebildes führt, kann nie etwas Normales sein. Es handelt sich hier ja glücklicherweise nur um eine die Schönheit des Menschen beeinträchtigende Erkrankung der Haut, die die Meisten mit Gelassenheit ertragen. Andere denken weniger gleichgültig in diesem Punkte und versuchen alles Mögliche zur Wiederherstellung ihres bedrohten Haarwuchses. Dahin gehören zunächst alle möglichen „Kopfreinigungsmittel" und „Haarwässer" der Friseure, die Bärenfettpomade und Klettenwurzelöle, von den auf offenbarem Schwindel beruhenden Haarwuchsmitteln ganz abgesehen. Will das nicht helfen, so versucht man es mit dem schon hundertfach empfohlenen „Verschneiden der Spitzen." Es läßt sich leicht einsehen, daß alle diese Dinge die dem Haarschwund zu Grunde liegende Krankheit nicht im Mindesten beeinflussen werden. Denn die bloße mechanische Entfernung der von der kranken Haut abgesonderten Schuppen verhindert natürlich nicht die ununterbrochene

Wiederentstehung derselben und das häufige Verkürzen der Haare ist eine Maßregel, die nur auf der sonderbaren Theorie von der Ähnlichkeit der Haare mit einer Pflanze beruht. Haarspitzen hat überhaupt nur das zu seiner vollen Länge ausgewachsene Frauenhaar und was das Abschneiden desselben anlangt, so wußte schon der alte Hebra, daß Frauenhaar, wenn es einmal abgeschnitten ist nie wieder so lang wird wie es vor dem Schneiden war. Diese Thatsache läßt das Anpreisen des häufigen Haarschneidens jedenfalls in einem eigenen Lichte erscheinen. Bei dem stets bis auf die Wurzel zurückgeschnittenen Haar der Männer sind aber gar keine Spitzen mehr vorhanden, die man abschneiden könnte. Und die Erfahrung lehrt denn auch zur Genüge, daß der vermeintliche Nutzen des „Verschneidens der Spitzen“ nur ein schönes Märchen ist. — Ein gewisser Trost mag es sein, zu wissen, daß der Haarschwund wie viele andere Krankheiten zu jedem Zeitpunkte ihres Bestehens ganz von selber zum Stillstand bezw. zur Heilung kommen können und daß nur in einem Teil der Fälle eine vollkommene Glatze das glänzende Endergebnis der Erkrankung ist.

Andererseits ist der Haarschwund auch nicht ganz so unheilbar, wie vielfach gesagt und geglaubt wird. Nur ist es nicht nach einem einzigen „Rezept“ zu heilen. Hautkrankheiten wollen eben von einem Sachkundigen behandelt sein, jeder Fall anders. Die Auf-

gabe dieser Zeilen konnte nur die sein, über die Natur dieser weit verbreiteten, ungefährlichen, aber zuweilen doch recht entstellenden Krankheit eine vielen doch gewiß recht wünschenswerte Aufklärung zu geben. Genaueres darüber wie über die naturgemäße Behandlung des gesunden und des kranken Haares habe ich in meinem Buche „Die Haut und das Haar" Verlag von D. Gundert Stuttgart, vierte Auflage, niedergelegt. Ihren Zweck hat diese kleine Skizze erfüllt, wenn sie zur Verbreitung der Erkenntnis beigetragen haben sollte, daß der oft schon in den Kinderjahren auf der Kopfhaut dick auflagernde Schinn nicht blos eine Verunreinigung ist, sondern das erste sichtbare Zeichen einer Hauterkrankung, die im Lauf der Jahre dem Haarwuchs gefährlich wird und also bei Zeiten einer sachkundigen Behandlung bedarf.

Gesichtshaare der Frauen und ihre Beseitigung.

Ein Gegenstand peinvollsten Interesses für die Damen pflegen die sogenannten Gesichtshaare, d. h. jene leichten Spuren von Bartwuchs zu sein, die gar nicht so selten sind. Man bekommt sie allerdings in Wirklichkeit nur so selten zu sehen wegen des unerbittlichen von den unglücklichen Besitzerinnen gegen

diese schlimmen Feinde holdseliger Frauenschönheit geführten Vernichtungskrieges. In Wahrheit sind die Gesichtshaare etwas verhältnismäßig Häufiges, was man begreiflich finden wird, wenn man sich vergegenwärtigt, daß der zarteste Schmelz, den man überhaupt über das Gesicht eines jungen Mädchens ausgegossen sehen kann, jener zarte Duft der ersten Jugendschöne, aus nichts anderem besteht, als einem dichten Überzuge allerfeinster Härchen. Das Ausfallen dieser feinen Behaarung im Lauf der Jahre führt mit der Zeit zu der bekannten Glätte der Haut und jener unwillkommenen Härte im Teint der gereiften Frau. Eine geringe Verlängerung und Vergröberung nun dieser fast unsichtbaren Härchen, so weit, daß die einzelnen Haare sichtbar werden, macht aus dem bezaubernden Duft jugendlicher Frauenschönheit den Schrecken aller Frauen, die gefürchteten Gesichtshaare. So trennt nur ein Schritt das Schöne von dem Häßlichen.

Die eine Frage nun, welche den ganzen Gegenstand beherrscht, ist selbstverständlich die nach der vollständigen Beseitigung dieser unleidlichen Plage. Im Ganzen wird der Kampf dagegen mit unzulänglichen Mitteln geführt. Das zunächstliegende, das Rasieren, kann nur bei hellblondem Haarwuchs als einigermaßen befriedigend bezeichnet werden; bei dunklerem Haar stören die in der Haut zurückbleibenden und deutlich durchschimmernden Haarstümpfe fast ebenso wie die Härchen selber.

Dem Rasiermesser am Nächsten in ihrer Wirkung stehen die sogenannten — unter verschiedenen Namen gangbaren — Depilatorien, chemische Präparate, welche die Haare schnell auflösen, selbst noch eine Strecke weit in den Haarbalg hinein, so daß die Haarstümpfe erheblich weniger durchschimmern, als beim Rasieren; wegen dieser gründlichen Wirkung wachsen auch die Haare erheblich später wieder nach, als nach dem Rasieren, ein Vorteil der chemischen Enthaarung, der leider in manchen Fällen dadurch wieder aufgehoben wird, daß nicht jede Haut die im übrigen so bequeme und schmerzlose Art der Enthaarung bei dauernder Anwendung verträgt; namentlich auch deshalb nicht, weil so viele Damen geneigt sind, diese scharfen Mittel viel häufiger anzuwenden, als eigentlich notwendig wäre. Die Haut nimmt dann eine wenig schöne, ins gelbliche spielende Färbung und eine eigentümliche Sprödigkeit an. Um diesem Übelstand nach Möglichkeit aus dem Wege zu gehen pflege ich diese Depilatorien in verschiedener Stärke zu verschreiben, wonach sich die Damen dann das für ihre Verhältnisse passendste auswählen können. — In Fällen aber, wo auch das mildeste derartige Mittel nicht vertragen wird, kann man immer noch zu dem Mittel der javanischen Frauen greifen, zum Ausreißen der kleinen Härchen mit eigens dazu hergestellten Zangen, womit man jedes Haar, sobald es sich nur fassen läßt, mittelst eines kräftigen Ruckes

herausbefördert. Von den bisher genannten Verfahrungsarten ist diese jedenfalls die wirksamste, da bei gehöriger Sorgfalt kein Mensch auch nur eine Ahnung hat von dem Vorhandensein der verhaßten Gesichtshaare. Außerdem dauert das Wiedererscheinen der ausgerissenen Härchen noch weit länger, als das der chemisch fortgebeizten. Aber das Ausreißen der Härchen erfordert einen großen Aufwand an Zeit, jeden Tag von Neuem, ohne Aussicht auf ein Aufhören dieser Beschäftigung.

Allen diesen Enthaarungsmethoden gemeinsam ist der Umstand, daß dadurch das Haar in seinem Wachstum nicht im Mindesten gestört wird, daß also die entfernten Haare mehr oder minder bald, spätestens nach etwa drei Wochen wieder zum Vorschein kommen. Die einzige, dauernden Erfolg versprechende Methode der Beseitigung überflüssiger Gesichtshaare besteht in der Abtötung aller einzelnen Haarwurzeln durch Anwendung des elektrischen Stromes. Durch den negativen Pol eines schwachen elektrischen Apparates vermag man — fast ohne Schmerzempfindung — die Haarwurzel in der Tiefe der Haut fortzuätzen, so daß dieselbe abstirbt und in der Folge kein Haar wieder hervorzubringen vermag. So kann man den ausgedehntesten Haarwuchs auf Nimmerwiederkehr beseitigen, ohne bemerkbare Spuren an der Haut zurückzulassen oder ihr irgendwie zu schaden. Wegen ausführlicherer

Mitteilungen, die hier nicht angebracht erscheinen, muß ich diejenigen, die sich näher dafür interessieren, auf mein kleines im Verlag von J. Alt in Frankfurt a. M. erschienenes Schriftchen „Die Gesichtshaare der Frauen und ihre Heilung" hinweisen.*)

Das ursprünglich von einem amerikanischen Augenarzte zur Vertilgung schief stehender und den Augapfel gefährdender Augenwimpern erfundene Verfahren ist erst ein Kind der neuesten Zeit und in Deutschland noch sehr wenig bekannt und geübt. Bei der Schwierigkeit seiner Ausführung ist eine Selbstbehandlung jedoch völlig ausgeschlossen, ja man sollte seine Ausübung nur einem in diesem Fach erprobten Spezialisten anvertrauen, will man vor Enttäuschungen sicher sein. Zur Zeit giebt es übrigens in Deutschland außer meiner Wenigkeit solcher Spezialisten wohl kaum, da die mühsame Arbeit nur wenig Liebhaber findet.

Ihren Zweck würde diese kurze Skizze erfüllen, wenn sie den zahlreichen mit diesem entstellenden und vielfach die ganze Lebensfreudigkeit untergrabenden Übel geplagten Frauen durch Hinweis auf eine neue und sichere Methode der Befreiung davon einen kleinen Dienst erwiese.

*) Am besten (gegen Einsendung von M. 1.30) zu beziehen von Apotheker Wegener in Reinfeld i. Holst.

Druck von P. Friesenhahn, Bendorf a. Rhein u. Leipzig.

Bögl

Clasen, Ernst,

Kalte Füße und kalter Fußschweiß als Ursache zahlreicher chronischer Erkä
ltungskrankheiten

Frankfurt a. M. 1896